ОКТЯБРЬ 2001

Рекомендуемая розничная цена
68 рублей

Men's Health

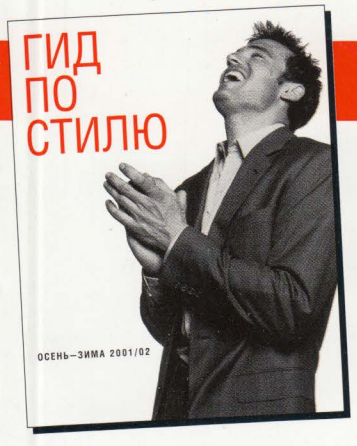
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУ[illegible]ЯЯ МУЖЧИН

4 606895 000062

Затверди!
Правила железной эрекции

МЫШЦЫ ИЗ НИЧЕГО
Ничего себе упражнения...

Прочитай это или умри (стр. 60)



СПЕЦСЕКЦИЯ

ВСЯ МОДА НА ПОЛГОДА

Как взять женщину голыми руками?

ЭЛЕМЕНТАРНО

Сила прыжка

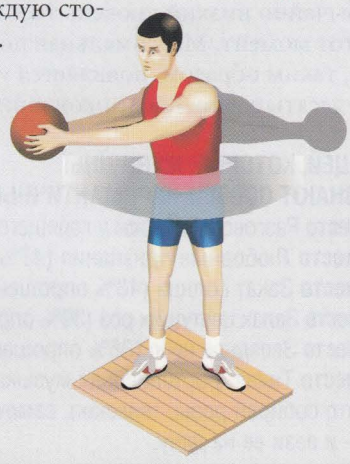
Присядь, слегка оторвав пятки от пола, — при этом следи за тем, чтобы спина оставалась прямой. Теперь изо всех сил подпрыгни как можно выше и приземлись в исходную позицию. Старайся по мере сил сохранять равновесие. Выполни 3 подхода по 8 прыжков в каждом.

Сила корпуса

Встань на четвереньки, стараясь, чтобы и руки, и ноги находились строго под прямым углом к торсу. На несколько сантиметров оторви колени от пола. Теперь как можно дальше переставь вправо правую ногу. Потом левую руку, левую ногу и правую руку. В той же последовательности передвинься вперед, налево и назад (при движении налево последовательность меняется на зеркальную — сперва левая нога, затем правая рука, правая нога и левая рука). Очень важно удерживать равновесие. Повтори весь круг 3 раза.

Сила удара

Держи мяч в вытянутых вперед руках. Разверни плечи на девяносто градусов, бедра — в ту же сторону на тридцать градусов. Теперь с максимальной силой «кидай» мяч в противоположную сторону, не выпуская его из рук. Выполни по 5 раз в каждую сторону.

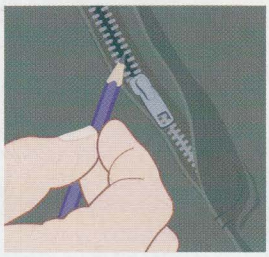


ПРАКТИКА

Одежда умирает последней

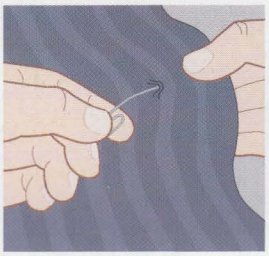
Быстрые решения мелких проблем

В том, что касается неприятностей с одеждой, мы — приверженцы крайних решений. Либо игнорировать эти пятна, разрывы и прорехи, либо сразу выкидывать весь костюм. Однако мусорное ведро не всегда бывает под рукой…

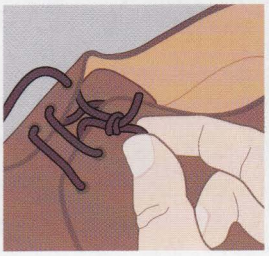


Молния заела Поскреби зубчики грифелем или кусочком мыла. Это обеспечит им достаточно смазки, чтобы пропустить застежку. Не подмажешь — не поедешь.

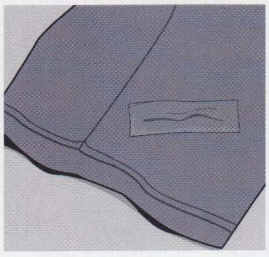
Жирное пятно Посыпь на него соды, а потом смахни ее щеткой. Сода успеет впитать достаточно жира.



Затяжка на свитере Разогни скрепку и с ее помощью вытолкни петлю на внутреннюю сторону свитера.



Порвался шнурок Не спеши выкидывать рваный шнурок! Вынь обе половинки, свяжи их и вдень обратно так, чтобы узла не было видно.



Порвались брюки Или разошлись по шву. Склей разрыв скотчем изнутри — до вечера продержится. Если скотч вылезет — скажи, что это модный аксессуар.

Иллюстрации: Snail

ДАННЫЕ

Мне оставалось только трогать себя за палец.

РОМАНТИКА ДЛЯ ПРАГМАТИКОВ

Чем ближе находится женщина к периоду, благоприятствующему зачатию, тем больше она жаждет ласки, нежности и всевозможной романтики — виной тому необычайно низкий уровень тестостерона в ее крови на этот момент. Максимальная потребность в романтике, таким образом, появляется у дамы где-то на восьмой-десятый день после окончания менструации.

6 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ЖЕНЩИНЫ ПРИЗНАЮТ ОСОБЕННО РОМАНТИЧНЫМИ:

1-е место Разговоры вдвоем у горящего огня (52% опрошенных)
2-е место Любовные признания (47% опрошенных)
3-е место Закат солнца (43% опрошенных)
4-е место Запах цветущих роз (39% опрошенных)
5-е место Звездное небо (36% опрошенных)
6-е место Тихая фортепианная музыка (33% опрошенных)

Так что собирай розы, телескоп, самоучитель игры на пианино — и вези ее на дачу.

НОУ-ХАУ

Посидеть с ребенком и не поседеть

Как здорово играть с маленькими детьми! Только дико скучно. Единственного стимула — ощущения «какой я хороший!» — хватает на полчаса. А наша мама сидит в парикмахерской часа три. Давай ты спрячешься, а я сяду в кресло с газеткой и буду тебя искать? Не хочет… Погоди звонить бабушке, попробуй пару наших способов занять ребенка и развлечься самому.

→ БЭБИ-БОУЛИНГ

Берешь пластмассовые кегли, на худой конец пустые пластиковые бутылки в количестве 10 штук и расставляешь их в конце коридора. За ними усаживаешь любимого плюшевого зверя твоего потомка. Ставишь дитя в другом конце коридора, размахиваешься… то есть говоришь: «Принеси мишку!» Наивный ребенок ползет к мишке, сбивая кегли. Очки считаются, как в обычном боулинге. Можно позвать друзей и славно провести вечер.

→ НОВЫЙ ПОДХОД

Один из принципов тантрической философии гласит: «Делай то, чего раньше никогда не делал». Очень весело и расширяет горизонты сознания. Вот только трудно придумать, что бы такого нового сделать. Ничего, у тебя под рукой есть генератор оригинальных поступков. Отпусти младенца в свободный дрейф по комнате и повторяй за ним все движения. Если он поднял ногу, стоя на руках, сделай точно так же. Если он засунул в рот палец ноги — попробуй повторить. Если он описался… бери тайм-аут. Время пролетит незаметно, ты отлично разомнешься и расширишь вышеуказанные горизонты.

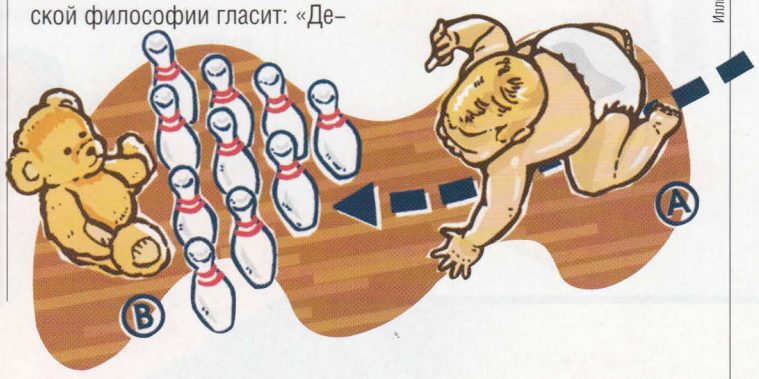
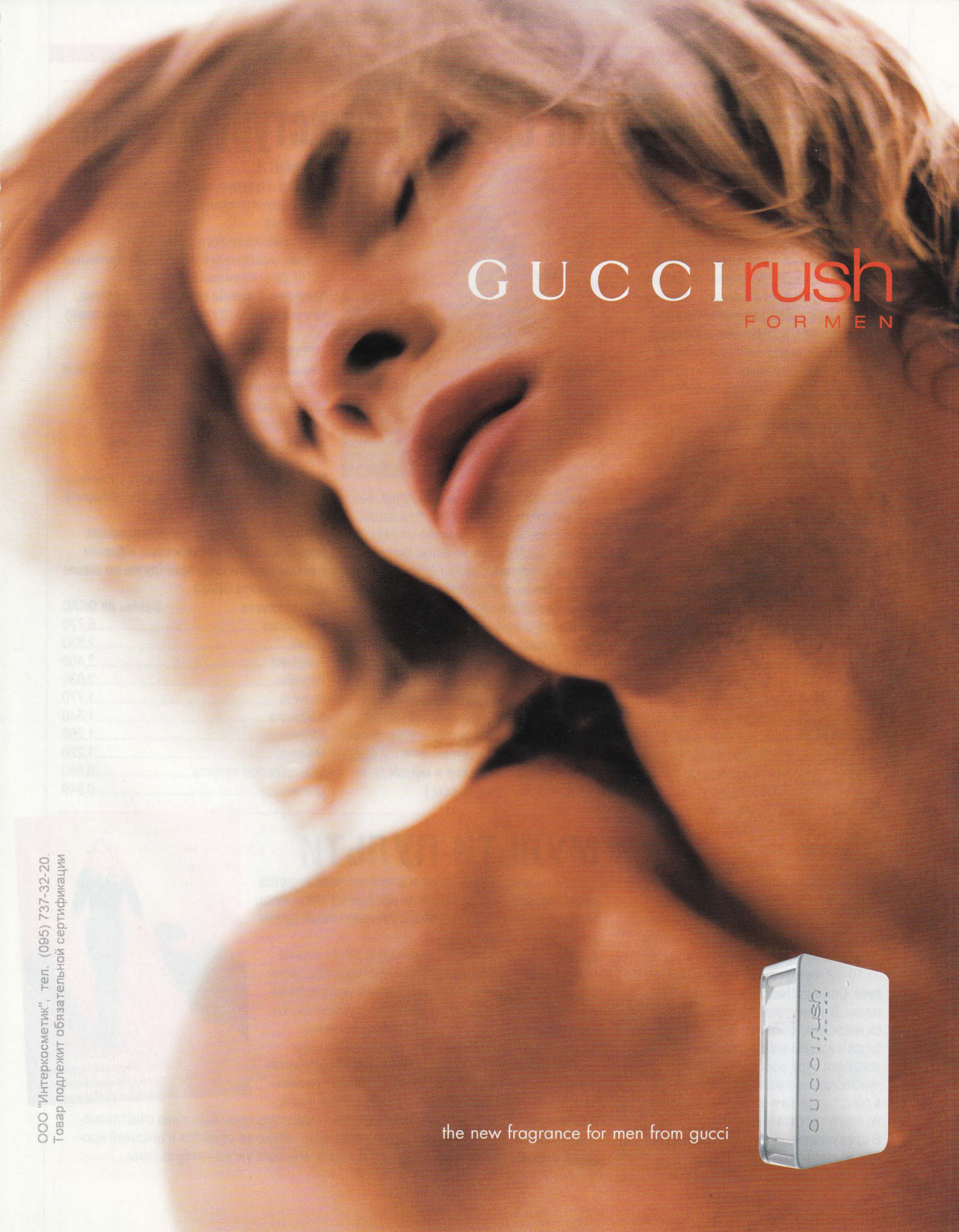


Иллюстрация: Randy Dahlk



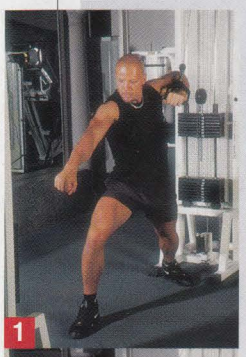
ООО "Интеркосметик", тел. (095) 737-32-20.
Товар подлежит обязательной сертификации

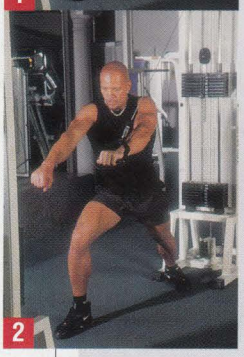
СОВЕТ МЕСЯЦА ОТ GOLD'S GYM

Жим для мышц груди

Мы начинаем серию из 6 публикаций о новом направлении в фитнесе «Функциональный тренинг». В этом словосочетании нет ничего мистического — этот тренинг направлен на развитие конкретных, максимально приближенных к реальности двигательных функций. А точнее, он развивает и тренирует мышцы в таких комбинациях и межмышечных взаимодействиях, в каких они работают в реальных видах спорта или активного отдыха. Это могут быть горные лыжи, теннис, сноуборд, волейбол, футбол, катание на роликах — все виды, где задействуется все тело.

Серия из 6 упражнений, которые представляет менеджер фитнес-клуба Gold's Gym Денис Семенихин, является целостной программой, во время которой можно не заниматься другими видами тренировки.


1


2

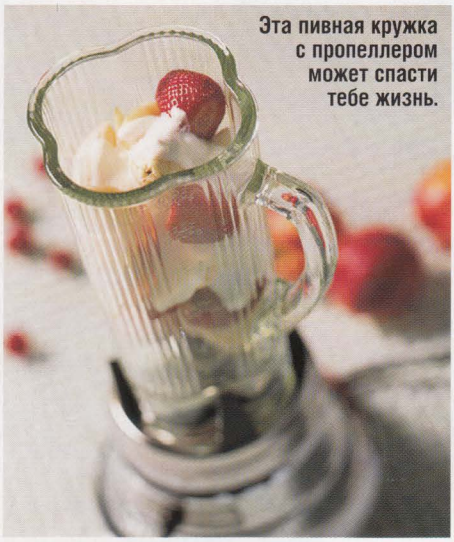
Первое упражнение этой серии — жим для мышц груди с использованием верхнего блока. Встань между колоннами блочного тренажера, взявшись за рукоятку верхнего блока, как показано на фото. Следи, чтобы локоть почти касался троса, а другая рука указывала то направление, куда будет совершаться движение (как продолжение линии троса). Постановка ног широкая. Стопа, стоящая сзади, повернута на 45°. Выдох при толкании. Движение выполняй не резко. Сделай 3–4 подхода по 10–12 повторов, поочередно меняя руки. Старайся максимально сократить паузы. В этом упражнении задействуется множество стабилизирующих мышц торса и косые мышцы, поэтому помимо усталости в грудных мышцах ты будешь чувствовать значительное напряжение в области пресса и косых мышц. Активно задействуются и ноги.

В следующем номере — упражнение для мышц спины.

Фото: Дмитрий Донской

РАЦИОН

Как сделать микстуру от рака


Эта пивная кружка с пропеллером может спасти тебе жизнь.

Ты наверняка уже знаешь, что пища, богатая антиоксидантами, способна защищать клетки твоего организма от рака. Диетолог Джеймс Дьюк, автор книги «Рецепты от старения», разработал специальный коэффициент способности поглощения канцерогенных радикалов ORAC (oxygen-radical absorbency capacity — способность поглощения свободных радикалов), с помощью которого можно точно устанавливать антиоксидантную ценность того или иного продукта. Вот его рецепты вполне съедобных утренних коктейлей, при помощи которых ты получишь дневную норму антиоксидантов. (Все ингредиенты складывай в миксер и мешай до получения однородной массы.)

→РЕЦЕПТ 1

1 чашка обезжиренного йогурта с черникой
240 г свежего чернослива без косточек
120 г слив
1/2 чашки яблочного сока
1 банан, очищенный и нарезанный ломтиками
1/2 чашки обезжиренного молока
Получаем 2 порции по: 354 ккал, 9 г белка, 82 г углеводов и 2 г жира (4% всех калорий)

→РЕЦЕПТ 2

1 чашка обезжиренного йогурта с голубикой
1/2 чашки виноградного сока
120 г голубики (можно мороженой)
120 г черники (можно мороженой)
120 г клубники (можно мороженой)
1/2 чашки обезжиренного молока
Получаем 2 порции по: 156 ккал, 7 г белка, 32 г углеводов, 1 г жира (3% всех калорий).

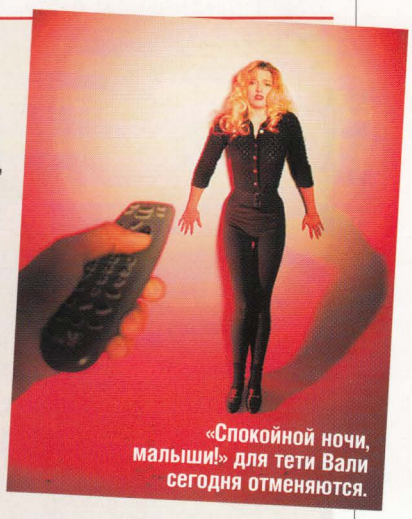
→Топ-десятка продуктов, обладающих наибольшей эффективностью в борьбе с раком (результаты приводятся по шкале коэффициента ORAC)

Вид продукта	Баллы по ORAC
Чернослив	5,770
Изюм	2,830
Голубика	2,400
Черника	2,036
Капуста	1,770
Клубника	1,540
Шпинат	1,260
Малина	1,220
Брюссельская капуста	0,980
Сливы	0,949

ПРАВИЛЬНАЯ ШТУКА

МУЛЬТИ-ПУЛЬТИ

Все больше функций, работ и операций человечество передоверяет машинам. Они за нас сейчас сеют, куют, летают и даже думают. Теперь вот взят новый рубеж.


«Спокойной ночи, малыши!» для тети Вали сегодня отменяются.

Врачи из США изобрели и сконструировали весьма любопытную вещицу: электронный стимулятор женского оргазма. Имплантат, вшиваемый даме в ягодицу, напрямую воздействует на нервы, ведущие к позвоночнику, и передает по ним в мозг сигналы, идентичные тем, которые женщина получает при физиологическом оргазме. А управляется имплантат при помощи пульта, очень похожего на телевизионный. Идея, в общем, богатая: сидишь, одной рукой с канала на канал перескакиваешь, другой — делаешь свою барышню счастливейшей из смертных. Вот только о том, когда чудо-машинка появится в широкой продаже, еще ничего не сообщается. Ну и ладно. Мы пока уж как-нибудь сами…

СТРЕСС-КОНТРОЛЬ

Слабо расслабиться?

Нас тут в редакции самих уже начинает трясти всякий раз, когда мы пишем: «Если ты чувствуешь, что нервничаешь, постарайся расслабиться...»

Как расслабиться, куда расслабиться, кого — так его и разэтак — расслабиться?! Хотя на самом деле расслабиться довольно просто. (Даже тогда, когда марсиане уже стащили атомную бомбу и вот-вот скинут ее на Дом правительства.) Тут важнее всего уметь переключаться с волнующих тебя моментов. Действуй по следующей схеме.

→ТЫ СИДИШЬ НА СОВЕЩАНИИ. САМОМ ДЕСТРУКТИВНОМ, СКАНДАЛЬНОМ, ОМЕРЗИТЕЛЬНОМ СОВЕЩАНИИ ИЗ ВСЕХ ВОЗМОЖНЫХ

Что делать Складывать самолетик из написанного тобой было заявления об увольнении.

Как это работает Когда ты чувствуешь, что ситуация выходит из-под контроля, ты начинаешь волноваться — это естественная реакция. Чтобы уменьшить эту реакцию, тебе следует отвлечься на что-нибудь, что ты будешь контролировать целиком и полностью. Это поможет предотвратить вспышку гнева или паники.

→ТЫ ЗАСТРЯЛ В ПРОБКЕ. БЕСКОНЕЧНОЙ, КАК ЧИСЛО ПИ

Что делать Изображать из себя Пласидо Доминго.

Как это работает Управление голосовыми связками, которое тебе необходимо осуществлять во время пения, несколько снижает мозговую активность и блокирует передачу нейронных импульсов в мозг. Поэтому, когда ты поешь, ты снижаешь свою возбужденность.

→НАЧАЛО НОВОЙ РАБОЧЕЙ НЕДЕЛИ, ПРОХОДЯЩЕЙ ПОД ДЕВИЗОМ «И КАК ОДИН УМРЕМ В БОРЬБЕ ЗА ЭТО!»

Что делать Заниматься сексом. Соло.

Как это работает После эякуляции снижается кровяное давление и падает уровень адреналина. Особенно если эякуляции произошла после мастурбации — при общении с реальной партнершей ты возбуждаешься сильнее и релаксация после секса не является такой полной.

→ЛЮБИМЫЕ РОДСТВЕННИКИ ПРИШЛИ В ГОСТИ. И НЕ УХОДЯТ

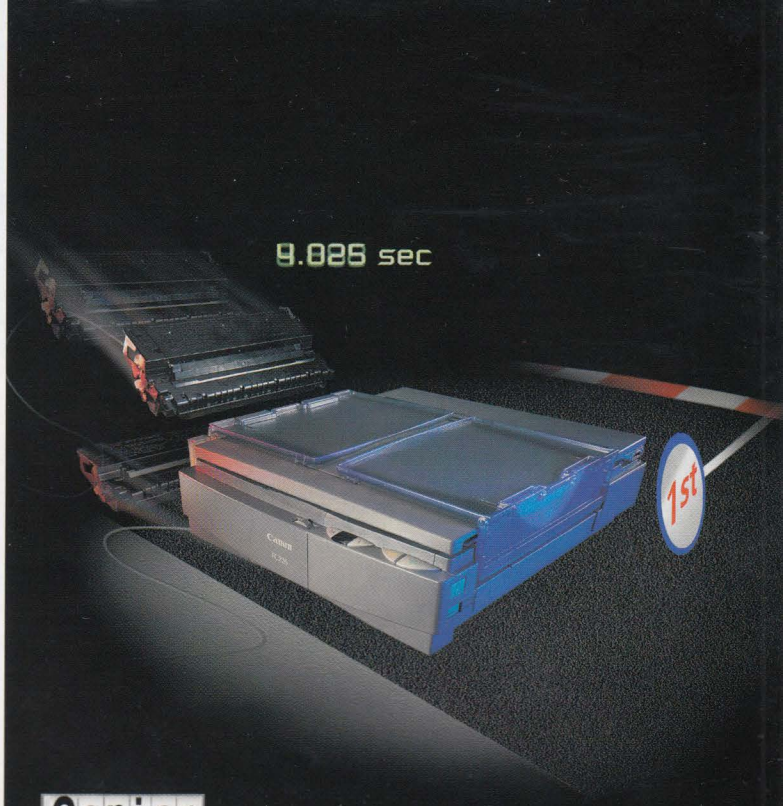
Что делать Смотреть прогноз погоды.

Как это работает Монотонные голоса, повторяющие однотипные тексты на фоне однотипных же изображений, оказывают гипнотический, расслабляющий эффект.

→БОСС ГОРИТ ЭНТУЗИАЗМОМ, РАЗВИВАЯ ПЕРЕД ТОБОЙ СВОИ ИДЕИ. ТЕБЕ БЫ ПОЛАГАЛОСЬ СООТВЕТСТВОВАТЬ. НО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ, ЧТО НЕУКЛОННО ТУПЕЕШЬ...

Что делать Рисовать.

Как это работает Для того чтобы выдвигать творческие рацпредложения, необходима активная работа правой части мозга. Рисование — даже машинальное — помогает эту часть активизировать.



Copier FC226

ЧЕМПИОНАМИ СТАНОВЯТСЯ НА ПИТ-СТОПАХ

НА ЭТОМ МОЖНО ВЫИГРАТЬ

Компактный персональный копир FC226 – чемпион мира в своем классе. Оснащен уникальной технологией картриджа «Все в одном»: тонер, барабан и чистящее устройство. Быстрая замена картриджа обновляет аппарат на 80%, что гарантирует бесперебойную работу и практически отменяет техническое обслуживание. Благодаря оригинальной технологии SURF копир не требует разогрева и готов к работе сразу после включения, что существенно сокращает расходы на электроэнергию. Более того, в комплект поставки входит бесплатный картридж E16, который позволяет сделать свыше 2000 высококачественных копий.
Минимум расходов,
максимум пользы!

тысячи призов — Grand Prix

Вы выигрываете дважды! Во-первых, когда покупаете надежную и экономичную технику Canon и, во-вторых, когда участвуете в розыгрыше призов. У Вас есть реальный шанс стать обладателем Grand Prix – поездки в Малайзию на Формулу 1 или получить один из пяти тысяч эксклюзивных призов от Canon. Для этого при покупке любой официально импортированной техники Canon Вам нужно заполнить карточку, и Вы – участник розыгрыша призов, возможно, счастливый! Следите за «гонкой» на нашем сайте!

West McLaren Mercedes
OFFICIAL SUPPLIER

Canon
Imaging across networks

www.canon.ru

Товар сертифицирован

ИНФОРМАЦИЯ О ДИЛЕРАХ: +7 (095) 903 90 90

ТЕОРИЯ

ФАС!

Физиогномика — попытка оценить человека по чертам его лица — долгое время держалась за шарлатанство. Современная наука, однако, не отрицает, что на лице можно увидеть нечто большее, чем улыбку или бородавку под носом.

Психологи, работающие в нескольких английских университетах, провели ряд экспериментов. Студентов-добровольцев просили охарактеризовать незнакомых им людей по фотографиям. Затем те, чьи фотографии предлагались для оценки, сами должны были оценить себя по перечисленным в полученных характеристиках параметрам. Результаты оказались удивительно схожими. Поэтому исследователи пришли к выводу, что по лицам все-таки можно прочитывать определенные свойства личности. Ученые даже согласны теоретически признать, что не исключено наличие определенных связей между формой и размерами той или иной части лица с органами, ответственными за ту или иную сферу эмоциональной жизни. Так что в следующий раз, знакомясь с очередной кандидаткой на твое сердце, попробуй обратить внимание и на ее лицо тоже. (А не только на ее рассуждения о творчестве Хорхе Луиса Борхеса.) Вот на какие параметры советует обратить внимание бывший шарлатан, а ныне вполне уважаемый исследователь, автор книги «Практическое руководство по физиогномике» Саймон Браун.

БРОВИ Поднимающиеся вверх от переносицы: свидетельствуют о склонности к активной деятельности, решительности, а также о вероятной легкой раздражительности. Идущие параллельно глазу и опускающиеся вниз: говорят о благодушии владелицы, о ее коммуникабельности и бесконфликтности.

ГЛАЗА Большие, широкие глаза — признак открытой натуры. Такие глаза обычно бывают у добрых людей и сразу многое говорят о своих владельцах. Глаза суженные, небольшого размера говорят о наблюдательности девушки, о ее желании всматриваться в суть окружающих ее людей и явлений.

НОС Большие носы и носы с широкой переносицей свидетельствуют об эмоциональности, даже о страстности своих хозяек. Такие дамы легко обливаются слезами, слушая грустную музыку или следя за перипетиями сюжета трогательного фильма. Они склонны принимать быстрые решения, опираясь исключительно на собственные ощущения. Маленькие острые носики выдают пытливость и аналитичность ума, отнюдь не склонного к спонтанности и чувствительности.

УШИ Торчащие: свидетельствуют о сильном и, возможно, упрямом характере. Плотно прижатые: говорят о чувствительности девушки и о том, что она умеет хорошо слушать других.

ЩЕКИ Люди с большими, круглыми щеками не склонны ни к сдержанности, ни к скрытности. Вы сразу понимаете, как они к вам относятся. Женщины с худыми и даже впалыми щеками, как правило, не отличаются не только темпераментом, но и обычной нежностью.

РОТ Глубокие морщины вокруг рта говорят о переизбытке мужского начала в человеке. Он явно вспыльчив и агрессивен.

ГУБЫ Полные губы говорят о пассивности женщины и в то же время о ее любви к удовольствиям. Она едва ли когда-нибудь станет гореть на работе или захочет серьезно относиться к жизни. Тонкие губы, наоборот, свидетельствуют о трудолюбии и готовности к борьбе.

ПОДБОРОДОК Если он сильно выступает вперед при взгляде сбоку, это может говорить о силе воли и честолюбии. Сглаженный, округлый профиль подбородка — признак уравновешенного, спокойного характера.

Фото: Влад Локтев; визажист: Вероника Шапошникова

ТАК КТО ТУТ НА СВЕТЕ ВСЕХ МИЛЕЕ?

Заниматься физиогномикой можно не только пялясь на ту — хорошенькую, но с ушами, не вызывающими никакого доверия. Глядя в зеркало, ты тоже можешь найти немало для себя интересного. Например, понять, для какой работы ты подходишь лучше всего.

- **ТВОИ БРОВИ**
  - а) изогнуты вверх
  - б) длинные и прямые
  - в) изогнуты вниз
- **У ТЕБЯ ЛИЦО**
  - а) квадратное
  - б) круглое
  - в) овальное
- **ТВОИ ЩЕКИ**
  - а) впалые
  - б) ровные
  - в) круглые
- **ТВОЙ НОС**
  - а) маленький, со вздернутым кончиком
  - б) среднего размера
  - в) крупный, с широкой переносицей

В основном а): сосредоточенный, аккуратный человек, который хорошо покажет себя в финансово-банковской деятельности, науке, строительстве и программировании

В основном б): уравновешенный, дипломатичный и практичный характер. Ты идеально подходишь для работы с людьми, для преподавательской и политической деятельности, для того, чтобы стать качественным менеджером.

В основном в): чувствительный человек, обладающий богатым воображением. Оптимальные профессии — творческие — живопись, литература, театр, музыка.

BAUME & MERCIER
GENEVE · 1830

CapeLand

MAISON D'HORLOGERIE

ЧАСЫ BAUME & MERCIER ВОБРАЛИ В СЕБЯ ВСЕ ЛУЧШЕЕ ИЗ НАСЛЕДИЯ ТРАДИЦИОННОГО ШВЕЙЦАРСКОГО ЧАСОВОГО ИСКУССТВА. ОНИ РАЗРАБОТАНЫ И ВЫПОЛНЕНЫ В СООТВЕТСТВИИ СО СТРОГИМИ СТАНДАРТАМИ КАЧЕСТВА. ОТКРОЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ ИСТОРИЮ И СОВРЕМЕННУЮ КОЛЛЕКЦИЮ BAUME & MERCIER НА САЙТЕ **www.baume-et-mercier.com**

Member of the Association Interprofessionnelle de la Haute Horlogerie.

LOUVRE Москва: Петровский Пассаж, Петровка,10, тел. (095) 292-9047, ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, тел. (095) 737-8503 ЦМТ, Краснопресненская наб., 12, тел. (095) 253-9413, **"ДА ВИНЧИ" Москва:** "Смоленский Пассаж", Смоленская пл., 3/5, тел.: (095) 937-8089 **LOUVRE Санкт-Петербург:** "Palace Hotel", Невский пр-т, 57, тел. (812) 275-4372, **Екатеринбург:** Атриум Палас Отель, ул. Куйбышева, 44, тел. (3432) 596-285

Как реагировать на те странные послания, которые направляет тебе твое тело? Вот расшифровка некоторых из них.

СИГНАЛЫ С МЕСТ

Автор: **Петр Заболотнев**

ЗДОРОВЬЕ

1 У меня слезятся глаза

Да, возможно, ты очень чувствительный и сентиментальный человек, а потому не в силах взирать на этот мир иначе. Но вероятнее всего, у тебя все-таки аллергическая реакция — в 90% случаев причиной хронически слезящихся глаз является именно она. Стандартные аллергены, вызывающие такую реакцию, — это пыльца растений, шерсть животных, домашняя пыль.

Как на это реагировать Посоветовавшись с врачом, приобрети себе подходящие антигистаминные препараты, которые и принимай в периоды обострений. Тут еще следовало бы поместить лицемерное сообщение о том, что неплохо было бы свести на нет контакты с аллергенами, но мы от него воздержимся: не станешь же ты на самом деле проводить свою жизнь в обнимку с пылесосом, уничтожать все цветы в округе и регулярно брить Барсика налысо?

2 Откуда-то появились новые родинки

Родинка — это скопление сильно пигментированных клеток кожи. Они могут быть как врожденными, так и благоприобретенными — после сильного обгорания на солнце можно покрыться целой россыпью крупных родинок, которые останутся с тобой отныне и вовеки, если ты только не решишь расправиться с ними при помощи лазера. По большей части родинки абсолютно безвредны. Но иногда они могут трансформироваться в меланому — рак кожи.

Как на это реагировать Отправляться к врачу, если родинка вдруг сильно увеличилась, резко поднялась над кожей, а ее поверхность изменила свой вид. Еще более серьезный симптом — ощущение зуда и жжения в этом месте, иногда сопровождаемое кровотечением. На ранней стадии меланома почти всегда поддается лечению. Но если у тебя даже не наблюдается опасных симптомов, на всякий пожарный случай пересчитай свои родинки. «Если у тебя больше 40 родинок, — предупреждает австрийский дерматолог Сабина Фос, — у тебя повышен риск образования меланомы. В этом случае нужно раз в год показываться дерматологу, просто на всякий случай».

3 Я вижу звезды

Если, вскочив с утра в постели, ты еще какое-то время покачиваясь пытаешься выморгать из глаз невесть откуда появившиеся звездочки и прозрачные кружочки, это, в принципе, нормально. Небольшая встряска разнежившейся за ночь сосудистой системы дает такой эффект. Но вот если звездочки кружатся перед твоим взором в разгар бела дня да еще и сопровождаются головной болью — это не есть хорошо. Это может быть сигналом развивающейся мигрени. Кроме того, такой симптом характерен и для некоторых глазных болезней, особенно связанных с поражением глазного дна.

Как на это реагировать Ты должен в спешном порядке направиться к окулисту в том случае, когда наблюдаемые тобой оптические эффекты похожи на картину, описанную профессором Греном из глазной клиники Вюрцбурга: «Сперва ты видишь вспышку, которая потом стремительно рассеивается, оставляя после себя облако мелких, мерцающих черных точек».

4 Глаза пересушены

Глаза всухомятку — знакомейшее дело для всех, кто не дурак провести ночь за важным и интересным делом делом: гоняясь, например, мышкой за тысяча двести пятьдесят пятым леммингом.

Сухость, жжение, резь — и сколько ни трешь их кулаками, легче не становится. То есть слезы льются, но ощущение сухости не исчезает. Кроме долгого сидения за экраном, есть и другие способы довести глаза до такого состояния, например принять медикаменты с соответствующим побочным эффектом или провести несколько часов в месте с очень сухим воздухом. И лишь в исключительных случаях недостаток слезоотделения вызывается серьезными заболеваниями слезной железы.

Как на это реагировать Лучше не тереть, а чаще моргать — при моргании влага равномерно распределяется по глазному яблоку. Если это не помогает, можно купить в аптеке глазные капли с увлажняющим эффектом.

5 Лимфоузлы увеличились

Лимфоузлы — очень важная часть иммунной системы. Наиболее серьезные из них расположены в области подмышек и паха, и если эти узлы вдруг увеличились, значит, где-то идет воспалительный процесс. А вот где именно расположен источник заразы и насколько он опасен — в этом не так легко разобраться. Тем не менее диагносты считают, что пусть даже увеличившиеся, но мягкие и безболезненные лимфоузлы не свидетельствуют о чем-то по-настоящему нехорошем. А вот если узел стал плотным и прикасаться к нему больно — это уже может говорить о серьезной инфекции.

Как на это реагировать Если узел не уменьшается в течение нескольких дней — настало время сдаваться врачу-терапевту на детальное обследование.

6 Я потею по ночам

Возможно, ты просто слишком увлекаешься пуховыми одеялами и знойными женщинами, но вообще-то, ночные поты — это нехороший симптом.

Как на это реагировать Сильное потоотделение по ночам при повышенной температуре во время, скажем, гриппа — это нормальное явление. Но если температура у тебя нормальная, а простыни по утрам все равно приходится выжимать, то тебе нужно пройти обследование. Один из наиболее безобидных причин ночного потоотделения — стресс. Остальные варианты куда более печальны: ночные поты — характерный симптом таких болезней, как туберкулез, инфекционное поражение сердечного клапана и лимфогранулематоз.

7 У меня вдруг появилась одышка

Пусть тебя не прельщает карьера собирателя жемчуга, но кому понравится, поднявшись на третий этаж, вдруг запыхаться как загнанная лошадь? Причин для внезапной одышки может быть много: нервное напряжение, бронхит, астма, аллергия, респираторная инфекция. А излишний вес и малая тренированность лишь способствуют развитию этого симптома.

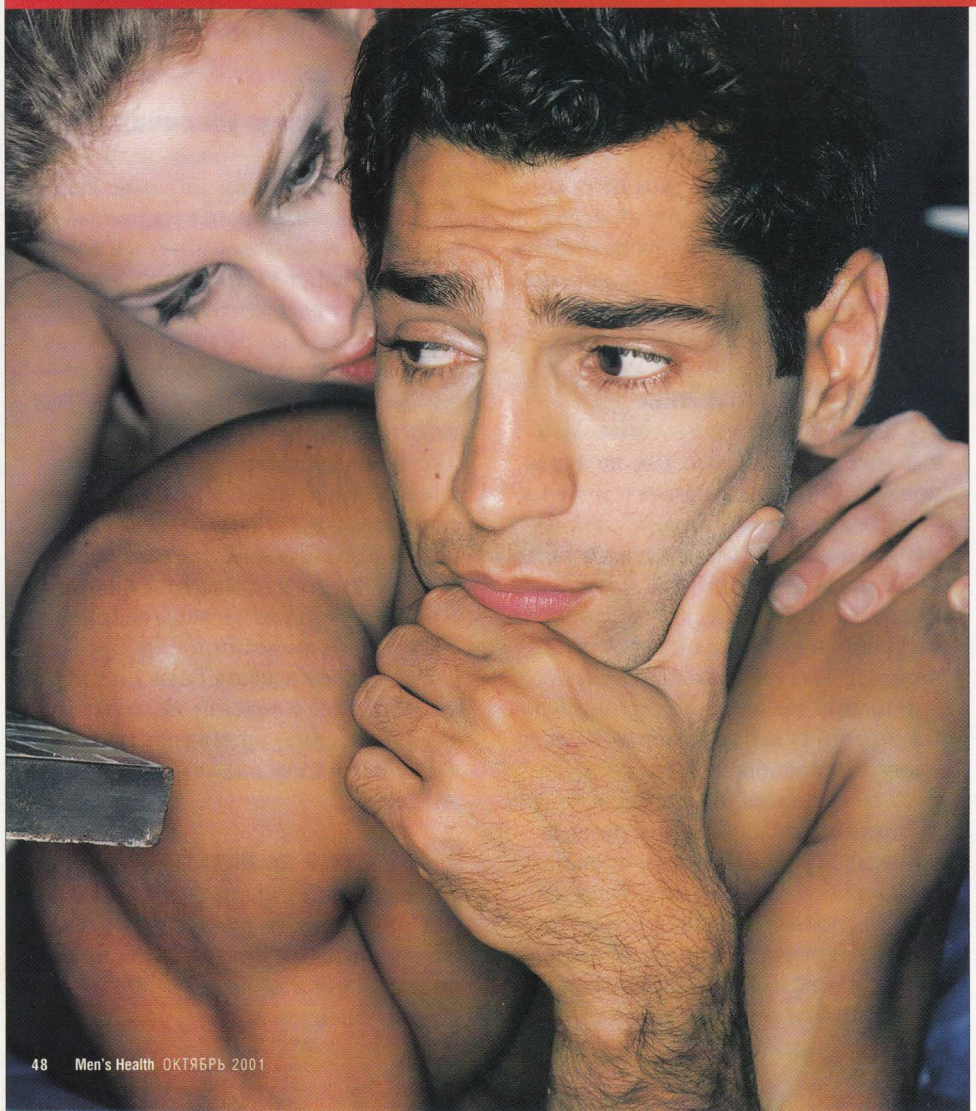
Как на это реагировать Выяснить, что стало причиной одышки. Если она сопровождается усталостью и головокружениями, необходимо срочно провериться у врача. Важнее всего исключить следующие моменты: сердечную недостаточность, анемию, нарушение обмена веществ (например, диабет).

8 Сердце вдруг заколoло

Это не обязательно означает, что у тебя тут сейчас инфаркт случился. Нарушение иннервации сердечной мышцы или проблемы с диафрагмой тоже могут вызвать такой эффект.

Как на это реагировать Тем не менее вдруг появившаяся боль в сердце — это всегда сигнал тревоги. Если же боль отдается в плече и руке, распространяется по грудной клетке или

сопровождается нарушением дыхания и резкой сменой ритма сердцебиения, срочно звони врачу. Тут может быть дорога каждая минута.



СЕКС

1 Я вижу чудовищные эротические сны

За ночь твой пенис находится в состоянии эрекции от 70 до 100 минут. Так уж он устроен — в эти моменты он омывается кровью, регенерирует, тренируется… Сам понимаешь, твой мозг обязан как-то реагировать на все это безобразие. Спешно создавая уникальные порнофильмы из кусков твоих воспоминаний, фантазий и совсем уж посторонних, на скорую руку приляпанных образов.

Как на это реагировать Этот кошмарный сон с удавом, хоккейной клюшкой и шестью негритянскими королевами вовсе не сигнал того, что твоей сексуальной жизни не хватает насыщенности и тебе нужно что-то срочно в ней менять. Не надо пытаться воплотить его на практике.

2 Мне трудно добиться эрекции

Когда ты в девяносто лет наконец приходишь к мысли о том, что главное — это душевная близость, а все остальное — сущая ерунда, это

так естественно, что почти не обидно. Но вот когда тебе в сорок лет приходится периодически вести проникновенные беседы о прелестях платонических отношений, твоему голосу явно не хватает убедительности. (Ты понимаешь, что, если бы тебя услышали ребята с вашей подлодки, они бы тебя на смех подняли.)

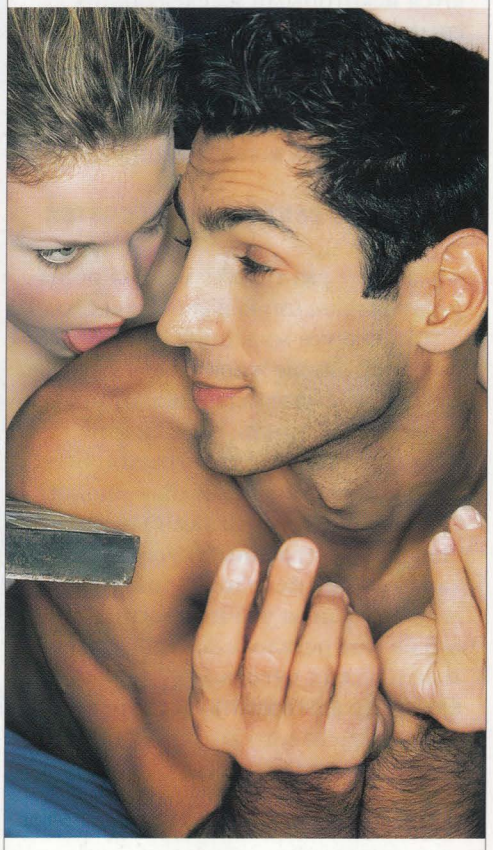
Временная неспособность к эрекции чаще всего вызывается вполне устранимыми причинами. А именно: стрессом, гормональным дисбалансом и приемом некоторых медикаментов (например, для понижения давления или нормализации работы желудка. Причем ведь, мерзавцы, ни о чем таком в графе «побочные реакции» не предупреждают — сплошь и рядом).

Как на это реагировать Гормоны «любви» — окситоцин и тестостерон — обязательные участники полового акта. Когда их не оказывается под рукой в нужный момент, все дело кончается ничем. Нехватка окситоцина чаще всего происходит при нарушениях работы нервной системы: стресс, печаль, скандалы — все это крайне негативно сказывается на твоих половых возможностях. Усилить выработку окситоцина ты можешь, уделив максимум внимания предварительным ласкам: поцелуи, поглаживания, объятья подействуют на тебя успокаивающе, и в конце концов ты сумеешь возбудиться. (Если, конечно, не будешь еще больше нервничать, следя за скоростью своего возбуждения с секундомером.)

Если же ты живешь в таком специальном месте, где круглый год лето, все женщины ангелы, а инспектора ГИБДД заняты только тем, что учат детишек переходить улицу вставши парами, значит, дело не окситоцине, а в тестостероне. Количество которого сильно зависит от того, насколько активно ты занимаешься спортом и как питаешься. Физическая активность провоцирует выработку этого гормона, а жирная еда, сахар, алкоголь и никотин, наоборот, понижают ее. Кроме того, для выработки тестостерона твой организм нуждается в некоторых микроэлементах, прежде всего в марганце (его в достаточных количествах можно найти в петрушке, а также в семенах подсолнечника и морепродуктах).

3 С презервативом ничего не получается

Ловля сопротивляющейся эрекции при помощи скользкого презерватива — это будет посильнее любой рыбалки нахлыстом. Отчего это так происходит, что при одном приближении исключительно тонкого, благоухающего клубникой и проверенного электроникой высокотехнологичного средства контрацепции твой пенис чувствует себя загнанным в ловушку и категорически отказывается выполнять свои рабочие обязанности?



Как на это реагировать Купить сто презервативов и потренироваться как-нибудь на досуге раскрывать их и натягивать в полной темноте. Так, чтобы этот процесс был отработан до автоматизма. Приучись также мастурбировать, находясь в резиновой защите, — тут все дело привычки. Пленка толщиной в несколько микронов практически не снижает чувствительности, это чисто психологический эффект.

А вот если ты избегаешь презервативов, потому что при их использовании испытываешь болезненность, нужно показаться врачу. Такой эффект может вызывать сужение крайней плоти, которую желательно удалить путем несложной операции.

4 Все происходит слишком быстро

За 30 секунд женщина может сделать многое. Например, пробежать 250 метров. Напечатать 500 машинописных знаков. Или съесть завтрак, одновременно накрасившись и накрутив бигуди. (А то, что она потом опоздала на встречу на полчаса, — так это ей просто мама позвонила.) Но вот одной вещи за тридцать секунд она сделать явно не успеет. Пережить с тобой незабываемый оргазм.

Как на это реагировать Учиться оттягивать прекрасное мгновение тренировками во время мастурбации. В одиночестве тебе будет легче сосредоточиться на том, чтобы задержать приближающуюся эякуляцию. Другие способы продлить половой акт — использование толстого презерватива, снижающего чувствительность головки, выбор неудобной для тебя позиции, длительные паузы на то, чтобы как следует поцеловаться и лишь потом опять приняться за старое. Также можно попробовать записаться на курсы йоги — это древнее мастерство, может, и не приучит тебя левитировать в позе лотоса, но зато с его помощью ты лучше ознакомишься со своим телом и поймешь новые принципы того, как им командовать. В том числе и в такие важные моменты жизни.

5 После оргазма я автоматом отрубаюсь

Она планировала, что именно после секса заведет с тобой серьезный разговор о теории Дарвина, росте национального благосостояния и о том, что в бутике «Иммер элегант» появились чудо какие лаковые шпильки. Но всем этим планам пришлось пойти прахом — ты опять не успел даже прошептать ей «спасибо за всё». И уснул, уютно свернувшись бесчувственным кала-

чиком. Ласковые попытки разбудить тебя несколькими мощными пинками к успеху не привели.

Как на это реагировать За сексуальное возбуждение отвечает та же парасимпатическая часть нервной системы, которая еще заведует расслаблением, умиротворением и желанием спать. Поэтому, когда после оргазма давление и сердечный ритм приходят в норму, ты оказываешься в состоянии, близком к абсолютному покою. И чем активнее функционирует твоя парасимпатическая система, тем больше тебе сейчас хочется отключиться. Правда, несколько глотков горячего крепкого кофе или другого кофеинсодержащего напитка (например, чая) опять способны вернуть тебя к жизни. Так что, если красавица намерена серьезно увлечь тебе беседами о том, сколько стоят эти шпильки и нравится ли тебе ее грудь, пусть заранее приносит в спальню термос.

6 От секса начинает трещать голова

Половой акт — это вам не фунт изюму, а весьма мощная операция. Когда сердце стучит со скоростью 180 ударов в минуту, а давление зашкаливает за все пределы — это достаточно серьезное испытание даже для проверенных бойцов. Неудивительно, что физическое и психологическое перенапряжение во время секса иногда становится причиной спазма сосудов и продолжительных головных болей.

Как на это реагировать Больше внимания уделяй предварительным ласкам. Твое возбуждение будет нарастать медленнее, а артериальное давление повышаться постепеннее — и сам половой акт не станет причиной физиологического стресса.

7 Я чувствую боль в яичках

При этом за последнее время тебе никто не влеплял туда мячом с одиннадцатиметрового.

Как на это реагировать Если боль сильная и резкая, вероятнее всего у тебя началась судорога. Довольно обычное дело, при этом в 9 из 10 случаев судорожные сжимания происходят почему-то в левом яичке. Избавиться от судороги довольно просто, достаточно несколько раз несильно сжать яичко. Другая причина неожиданной резкой боли в области мошонки — перекручивание яичка. Почему это случается, пока неизвестно, чаще всего эта неприятность бывает у совсем молодых мужчин. Если это произошло с тобой, немедленно сдавайся врачам: яичко можно вернуть назад лишь в течение первых шести часов, после там начинают развиваться некротические процессы, и яичко приходится удалять.

Хроническую боль в яичках могут вызывать разнообразные воспалительные процессы, новообразования или камни в мочеточнике. Обычно эти процессы сопровождаются некоторыми из следующих симптомов: кровянистые или гнойные выделения в моче, появившиеся уплотнения на мошонке, изменение формы яичек. Во всех этих случаях требуется консультация врача.

8 После секса жутко хочется есть

И еще раз ты подтвердил общераспространенную женскую идею о том, что все мужчины — грубые, бесчувственные животные. Вы только что пережили вдвоем этот восторг, эту нежность, это слияние душ и тел… и не успел ты кончить, как тут же помчался к холодильнику и сожрал все, что там было, включая заветренный кусок «Останкинской» полукопченой. Девушка теперь ни за что не поверит, что в тебе еще осталось место для романтических чувств.

Как на это реагировать Секс требует от тебя массового выброса энергии (даже если ты был снизу, связанный по рукам и по ногам банными полотенцами). Такой выем энергии приводит к тому, что уровень сахара в крови у тебя стремительно падает. Отсюда такой зверский аппетит. Но ты можешь снять острый приступ голодания, не набивая желудок продуктами питания, а просто повысив сахар в крови. Пара ложек меда помогут легко справиться с проблемой. Тем более что этот мед можно есть самым романтичным образом — он все равно легко смывается с тела и отстирывается с простыней.

НАСТРОЕНИЕ

1 Я агрессивен

Если все вокруг мерзавцы, скоты и недоумки, с которыми можно разговаривать только при помощи бейсбольной биты, не исключено, что у тебя несколько завышена агрессивность. Самое время проверить состояние своей щитовидной железы. Если она продуцирует слишком много гормонов, то ты вынужденно живешь в режиме повышенной возбужденности, причем это касается одновременно

многих систем твоего организма — нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой… Такая работа на износ вредит как твоему здоровью, так и носовым перегородкам близких тебе людей.

Как на это реагировать Чаще всего причиной гиперфункции щитовидки является недостаток йода. Поэтому налегай на этот микроэлемент: он содержится в морепродуктах, йодсодержащей минеральной воде и йодированной соли. (Йод из пузырька пить не рекомендуется — крепковато, да и язык потом будет желтый.)

2 В сложных ситуациях живот начинает громко бурчать

Ты хотел было сказать ей самое важное, но тут слово взял твой живот и огласил окрестности серией завывающих мрачных звуков. После его выступления ты уже не нашел что добавить от себя.

Как на это реагировать Никак. Это совершенно нормальная реакция вполне здорового желудка. Который имеет самые непосредственные связи с твоей нервной системой и на ее возбуждение реагирует активными сокращениями стенок. Откуда и вся музыка. Если же ба-

Мода на запахи меняется почти каждый год, но существуют и вечные ценности.
Сегодня к нам на рынок приходит марка, ставшая классикой мужского аромата, образец, который уже многие десятилетия пытаются скопировать и процитировать многие производители, — аромат Trussardi.
Имя Trussardi всегда ассоциировалась с тремя понятиями: богатством, властью и сексуальностью. И парфюм от Trussardi полностью соответствует традициям фамилии…

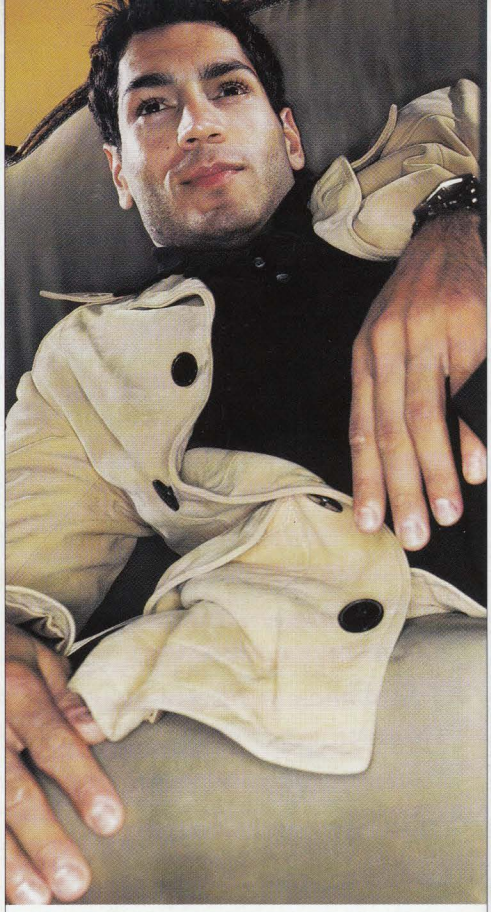
Кожа питона на упаковке

Насыщенный, многослойный аромат, который по-разному пахнет днем и вечером.

Сверхстойкий и очень чувственный запах, сразу говорящий о силе и мужественности своего обладателя.

PYTHON
FOR MEN

TRUSSARDI - PARFUMS



рышня после этого на тебя серьезно обиделась, ну что же... Спасибо твоему животу. Он избавил тебя от необходимости общаться с особой, начисто лишенной чувства юмора.

3 Я боюсь высоты

Во время последнего перелета стюардесса даже взяла тебя к себе на колени, но ты все равно трясся и просился на волю.

Как на это реагировать Страх высоты лежит глубоко в области подсознания. Чаще всего этот страх подкреплен негативными воспоминаниями раннего детства: не исключено, что тебя часто роняла нянька. Самое неприятное в таких глубоких страхах то, что даже волевой и разумный человек легко выпускает их из-под контроля и впадает в панику. Лучший способ избавиться от фобии — приучиться ее испытывать. Чаще выходи на балкон приятелей, живущих на последних этажах высоких домов, посещай телевизионные вышки и колеса обозрения, прыгни с банджо-джампинга или с парашютом. И в один прекрасный момент ты перестанешь испытывать страх. Твои далекие, полузабытые воспоминания будут стерты более свежим опытом без негативного эффекта.

4 Легче застрелиться, чем уснуть

Все было бы еще куда ни шло, если бы ты писал стихи. Или работал ночным сторожем. Или был рантье, которому никуда не нужно назавтра вставать к девяти пятнадцати...

Как на это реагировать Одна из наиболее частых причин бессонницы — слишком высокая температура. За два-три часа до сна делай тренировку — идеально подойдет джоггинг на свежем воздухе. Движения разогреют твои мышцы, после чего температура начнет медленно ползти вниз, так что к ночи она достигнет физиологического порога, идеального для засыпания (36,3 градуса по Цельсию.) Также температуру тела можно снизить приемом душа комнатной температуры и прохладным воздухом в спальне.

5 Я краснею

Легко сказать: не выдавай своих чувств и блефуй, что у тебя как минимум флеш-роял на руках. А куда ты денешь свои уши и щеки? Которые уже не просто красные — малиновые.

Как на это реагировать Учись дышать. Нервное напряжение заставляет кровь приливать к лицу, но глубокое, правильное дыхание снимает это напряжение. Если же ты быстро краснеешь вообще от любых усилий, в том числе и физических, и краснота долго не проходит — проверь свое давление. Не исключено, что оно у тебя повышено.

6 Я грызу ногти

Руки — это визитная карточка делового человека. Так, по крайней мере, учат нас учебники по этикету и имиджу. Что касается твоей визитной карточки, то ты предпочитаешь прятать ее от окружающих. Например, во рту. Кстати, ты не одинок в этом мире. Точно так же, согласно медицинской статистике, поступают еще двадцать процентов людей.

Как на это реагировать Если бы тебе было пять лет, можно было бы посоветовать мазать тебе пальцы горчицей. Но ты уже вырос настолько, что вполне способен догадаться, что горчицу можно и смыть... Так что просто прими следующий, блещущий оригинальностью совет: если ты заметил, что ешь свой палец, немедленно прекращай это делать. Как только ты приучишь мозг к тому, что это деяние из разряда нежелательных, он сам будет автоматически за этим следить.

7 У меня бывают резкие приступы голода

После очередной беседы с клиентом, который требует возврата себестоимости, окончательного расчета и того же самого, но бордового и в рубчик, ты идешь в секретарскую и с мрачной решимостью поглощаешь все шоколадные запасы ассистентки Любочки.

Как на это реагировать Попытки заесть стресс вполне естественны. Прием пищи действует на нас успокаивающе, наш организм расценивает это деяние как однозначно положительное. Главное — не забыть потом отработать Любочкин шоколад. В спортзале, например... или с той же Любочкой... Потому что спорт и секс — это еще два надежных способа избавиться не только от лишних калорий, но и от стресса. MH

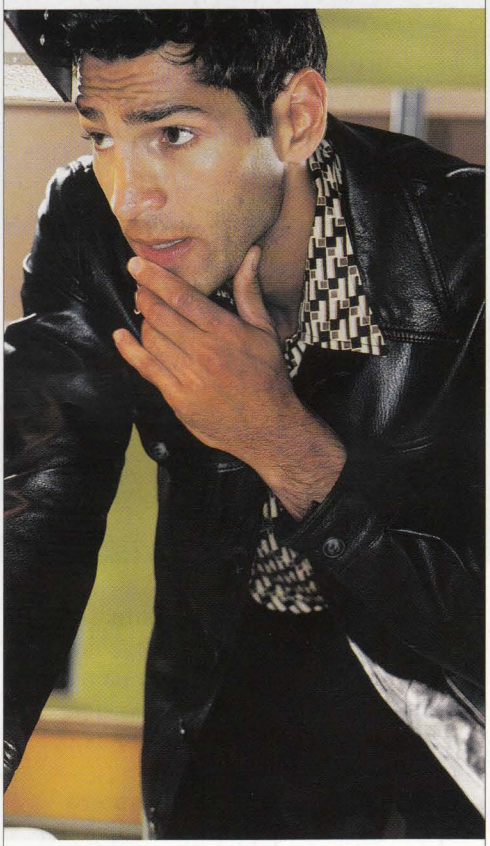


Фото: Anatol Kotte

Рот-фронт

Лишь очень богатые и эксцентричные люди могут себе позволить выбирать цвет кожи. Зато цвет зубов в наше время каждый может выбрать сам. Тут все зависит от твоего вкуса. А также питания, зубной щетки и отношения к стоматологии.

О том, что ты съел или выпил, зубы помнят гораздо дольше тебя. Остатки клейкой, мягкой и сладкой пищи застревают между зубами. Чай, кофе, красное вино оставляют на эмали темные пятна. Проведи по поверхности зубов языком после еды, и ты почувствуешь мягкую шероховатость. Это микроскопические обитатели полости рта пришли посмотреть, что было у тебя на обед. Стоматологи называют этот зоопарк зубным налетом. Если его не разгонять в течение 36 часов, дело кончится появлением зубного камня и воспалением десен. Можно прибегнуть к помощи жевательной резинки с ксилитом. Лучше, чем ничего, — полоскание антибактериальным раствором. Но действительно спасти зубы от болезней, потемнения и полного исчезновения может лишь их незамедлительная чистка. Некоторые думают, что очищающий эффект достигается простым помещением зубной щетки в ротовую полость. Более продвинутые зубовладельцы знают, что щеткой нужно повозить не только спереди, но и с боков. Однако сохранят свои зубы в целости и первозданной белизне только те, кто вкладывает в чистку зубов всю душу и осознанную координацию движений.

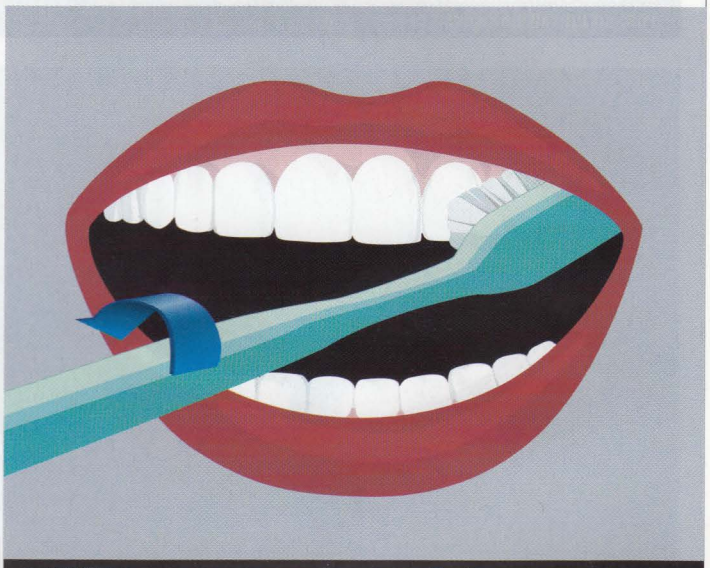
Шесть советов на каждый день

Ухаживай за зубами, и они вырастут большие-пребольшие.

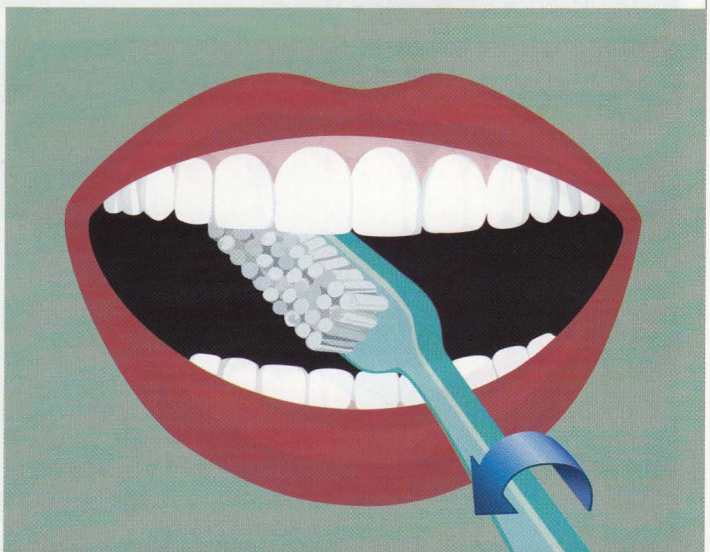
►Для начала
По утрам чисть зубы после завтрака не менее трех минут. До завтрака достаточно просто прополоскать рот. Главная чистка — перед сном. Очень желательно также пользоваться зубной щеткой после каждой трапезы.

►Шоколад & Co.
Чем дольше жуешь — тем сильнее слюноотделение. Если приниматься за десерт после обильной трапезы, вредные субстанции лучше «вымываются» из ротовой полости.

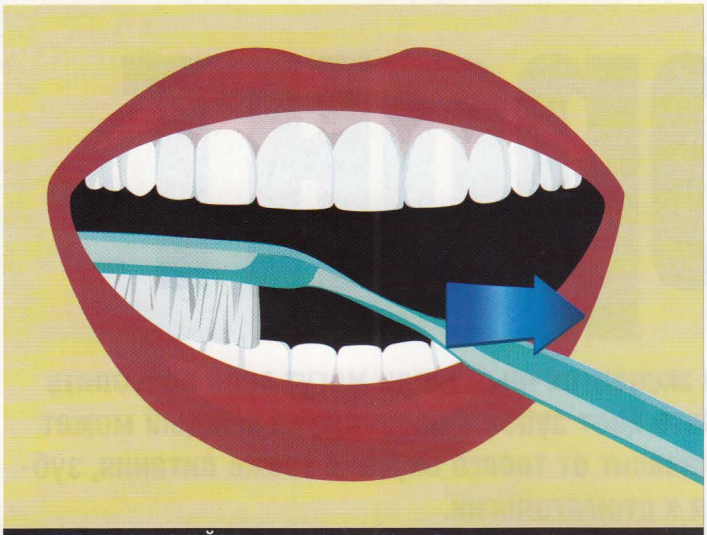
►Без сахара
Покупай конфеты и жвачку, которые не содержат сахара.



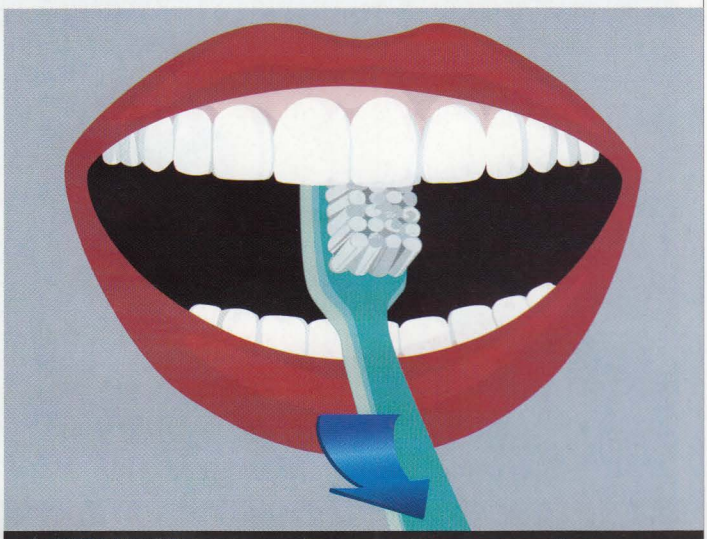
1. НАЧНИ с левого края верхней челюсти. Пройдись по ее внешней стороне короткими круговыми движениями щетки. Направление движений — от десны к зубам.



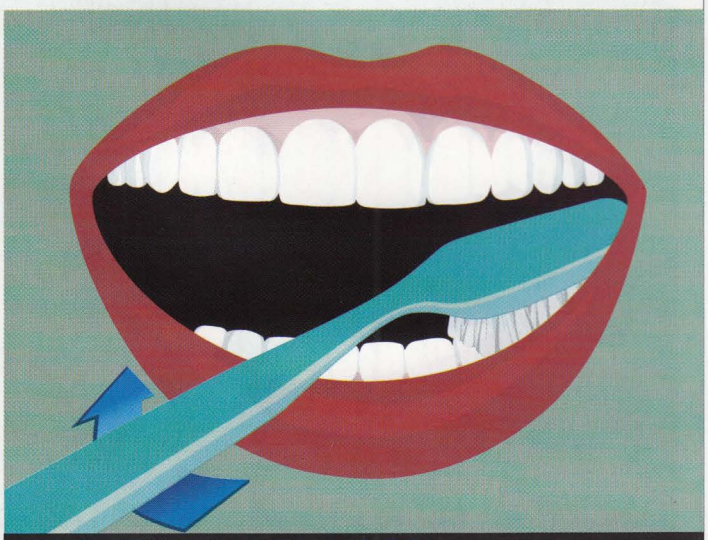
2. ПЕРЕЙДИ на внутреннюю поверхность верхней челюсти, применяя ту же технику. →



3. ТЕПЕРЬ СПУСКАЙСЯ к нижней челюсти. Все то же самое, только щетка движется снизу вверх.



4. СВЕРХУ ВНИЗ движется щетка при чистке внутренней стороны передних зубов. Межзубные пространства обрабатываются с легким нажимом.

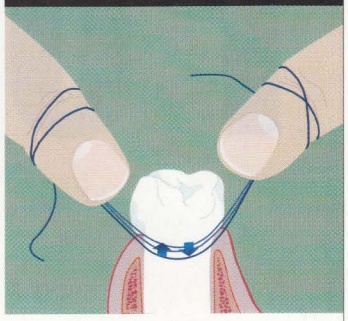


5. ПО ГОРИЗОНТАЛИ И ВПЕРЕД-НАЗАД. Такова траектория щетки при чистке жевательной поверхности зубов.

►Еда на ходу
После перекуса пожуй жевательную резинку.

► Сигареты и вино
Курильщикам следует чаще удалять зубной камень, так как на нем оседает никотин, придающий зубам характерный оттенок. То же относится к любителям чая, кофе и красного вина.

Зубная нить (флосс) служит для очищения межзубных промежутков. В идеале ею надо пользоваться каждый раз перед чисткой зубов.



Зазубри!

Наш дежурный врач-стоматолог Евгений Михайлович Марочкин развенчивает пять широко распространенных мифов о зубах.

Терять зубы с возрастом — это нормально.

«Утрата зубов — явление, никак не связанное с возрастом. Скорее, это следствие плохого ухода, чрезмерного употребления сахара и нерегулярных визитов к стоматологу».

Нормально, когда при чистке зубов пена становится розовой, а при сплевывании появляется кровь.

«Если в процессе чистки зубов открывается кровотечение, значит, возникла проблема. Следует срочно обратиться к стоматологу».

Лучше потерять «большой коренной зуб», чем передний.

«Утрата любого зуба — катастрофа, и ее ничем не восполнишь. Но особенно тяжело, когда теряются боковые зубы, ведь это может стать причиной серьезных расстройств и повлечь за собой новые потери».

Лечение корневого канала зуба вызывает нестерпимую боль.

«Лечение корневого канала проводится ради сохранения зуба и при анестезии не вызывает никакой боли».

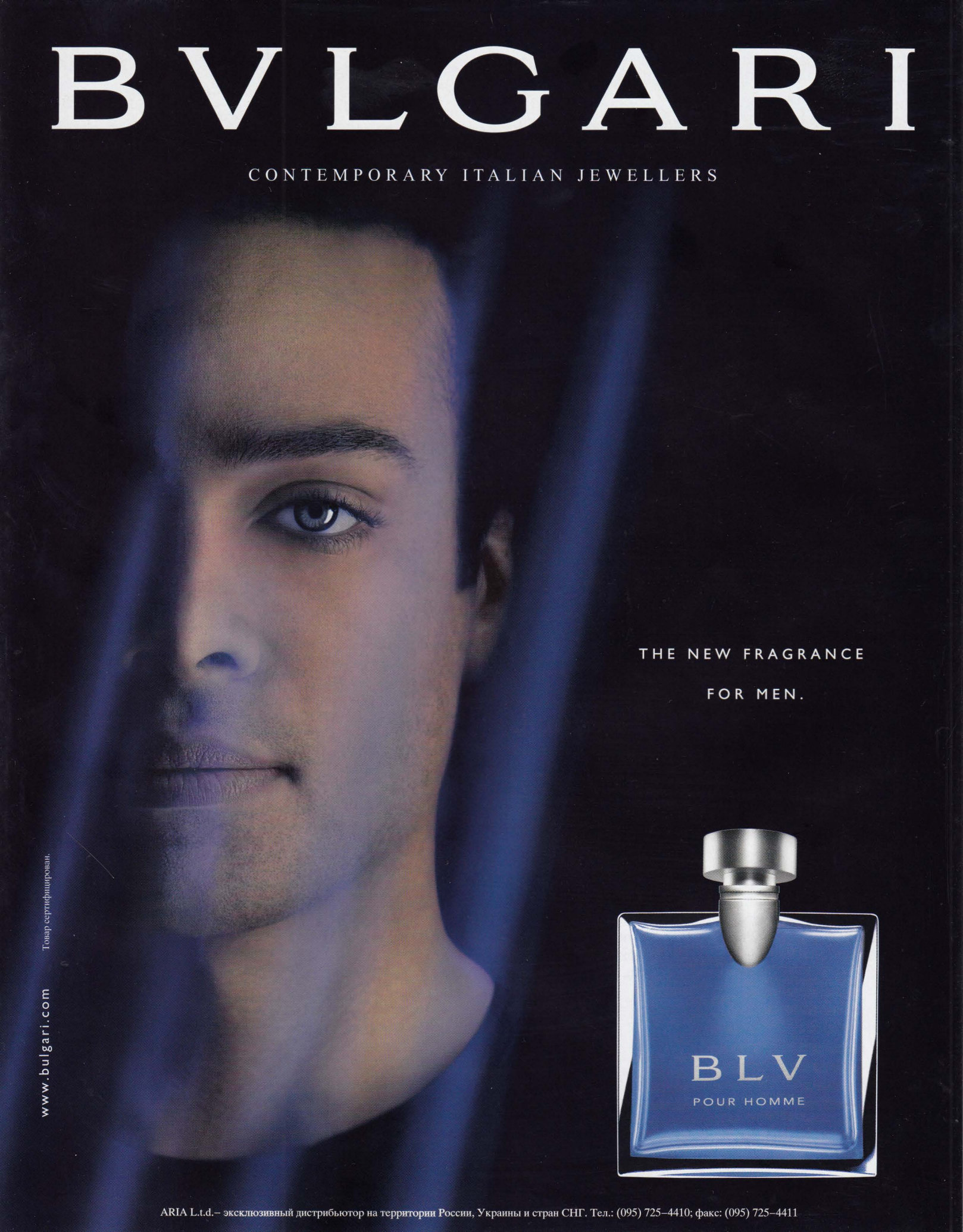
Чистить зубы можно и без пасты — хватает даже смоченной в воде щетки.

«Чистка зубов просто мокрой щеткой недостаточна. Под воздействием пасты зубной налет удаляется легко и без остатка. К применению рекомендуются фторосодержащие препараты (особенно те, в состав которых входят аминофториды) — они укрепляют зубную эмаль и препятствуют развитию кариеса». MH

Иллюстрации: Snail

BVLGARI

CONTEMPORARY ITALIAN JEWELLERS



www.bulgari.com

Товар сертифицирован.

ARIA L.t.d.– эксклюзивный дистрибьютор на территории России, Украины и стран СНГ. Тел.: (095) 725–4410; факс: (095) 725–4411

Выход — есть!

Что лучше съесть: йогурт или помидор, мясо или апельсин? Смотря чего ты хочешь добиться. Скорее всего, и то и другое... Вот смотри.

Автор: **Евгений Семенов**

ТВОЯ ЦЕЛЬ	ЧТО СЪЕСТЬ	ПОЧЕМУ
Защитить сердце	**Яйца, жирная рыба (скумбрия, сельдь, лосось)**	Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, содержащиеся в этих продуктах, предотвращают образование сгустков в просвете кровеносных сосудов и защищают тебя от инфаркта.
Понизить уровень холестерина	**Авокадо, фасоль, морковь, лук, злаковые, растительное масло (рапсовое, соевое, ореховое)**	Практически любая клетчатка поможет тебе понизить уровень плохого холестерина, и не только благодаря бетаглюкану (злаковые) или пектину (яблоки, например), а еще и потому, что в ней, как правило, очень мало жира. Стоит также уменьшить потребление сливочного масла в угоду маслу растительному.
Защитить иммунную систему	**Говядина, мясо птицы, яйца**	Ешь побольше белка. Антитела, клетки крови да и вообще вся иммунная система строятся на аминокислотах, которые ты можешь получить из пищи, богатой протеинами. Поэтому недостаток белка в организме приводит к весьма ощутимому ослаблению иммунитета. Для синтеза белка также необходим витамин B6. По мнению диетологов, яйца — это один из наиболее ценных «белковых» продуктов. Добавь к этому мясо. В 100 г белого мяса птицы, например, целых 23 г белка, при этом всего 2 г жира и 130 жалких килокалорий. Кроме того, оно содержит далеко не ничтожные количества полиненасыщенных жирных кислот.
Победить гипертонию	**Рис, фрукты и овощи, обезжиренное молоко, ржаной хлеб, зелень**	Самое главное — меньше соли. 100 г риса содержит всего 2 г натрия. Укроп, петрушка, киндза, тимьян, эстрагон, лавровый лист и другие «ароматизаторы» помогут тебе компенсировать недостаток соли в твоих кулинарных изысках. Стабилизировать давление тебе поможет диета, основанная на фруктах, овощах и нежирных молочных продуктах. Не помешает и ржаной хлеб, который, по мнению ученых, не только напрямую влияет на уровень артериального давления, но и улучшает метаболизм глюкозы в крови и понижает уровень триглицеридов. Советуем потреблять не меньше 30 г ржаного хлеба ежедневно.
Улучшить пищеварение	**Фрукты, овощи и прочая растительная пища**	Они способствуют нормальной работе желудочно-кишечного тракта благодаря наличию в них растительных волокон. Они поставляют в организм целую гамму полезных мелочей: витаминов, каротиноидов, полифенолов (флавоноиды, танины...) Если заболел желудок, выпей анисовый отвар — он успокоит боль и поможет пищеварению.

ТВОЯ ЦЕЛЬ	ЧТО СЪЕСТЬ	ПОЧЕМУ
Сбросить лишние килограммы	**Ничего не ешь между основными приемами пищи. Максимум — один йогурт, кусочек сыра, яблоко или две дольки шоколада. Пей чай или молоко**	Даже если в 11 утра или сразу после работы ты просто умираешь с голоду, не ешь все, что подвернется под руку. Идея в том, чтобы поглотить как можно меньше калорий и при этом спокойно дождаться обеда или ужина.
Укрепить кости	**Молочные продукты, сыры, морепродукты, сухофрукты, зерновые, зеленые овощи**	Потребление продуктов, богатых кальцием, вдвойне важно, поскольку твой организм может усвоить из пищи всего 10–30% кальция, который в ней содержится. Причем после 50-ти эти способности только снижаются. Рекомендуемая взрослому человеку дневная доза кальция — примерно 900 мг. При этом желательно ограничить влияние основных факторов риска возникновения дефицита кальция — табака, алкоголя, кофеина (в больших количествах), соли (она усиливает выведение кальция с мочой). Другой враг костей — старение.
Усилить сперматогенез	**Хлеб, яичный желток, устрицы, лущеный горох**	Цинк, содержащийся в этих продуктах, очень важен для нормального производства спермы, и суточная потребность в нем составляет примерно 15 мг. Содержание цинка в горохе 3,5 мг, а в хлебе 5 мг на 100 г продукта. Но пальма первенства у устриц: там цинка аж 70 мг в 100 г! Так что корректируй свое меню, ибо недостаток цинка ведет к угнетению сперматогенеза.
Укрепить зубы и стимулировать слюноотделение	**Жевательная резинка**	Жевание как таковое и по сей день остается самым лучшим стимулятором слюнных желез. Когда у тебя слюнки текут — это не просто признак того, что тебе захотелось перекусить. Слюна обрабатывает пищу, делая ее удобоваримой для желудка. Кроме того, слюна обладает мощным защитным действием — без нее зубной эмали и слизистым оболочкам ротовой полости пришлось бы туго. Постоянная сухость во рту быстро привела бы к поражению и разрушению и того и другого. Так что жуй после еды свою любимую жвачку без сахара и периодически посасывай лимонные пастилки. Запах пищи, особенно сладкой, соленой, острой, кислой, также усиливает слюноотделение. На уровень секреции слюны влияет и целый ряд других параметров: возраст, размер слюнных желез, твое настроение и даже консистенция продукта.

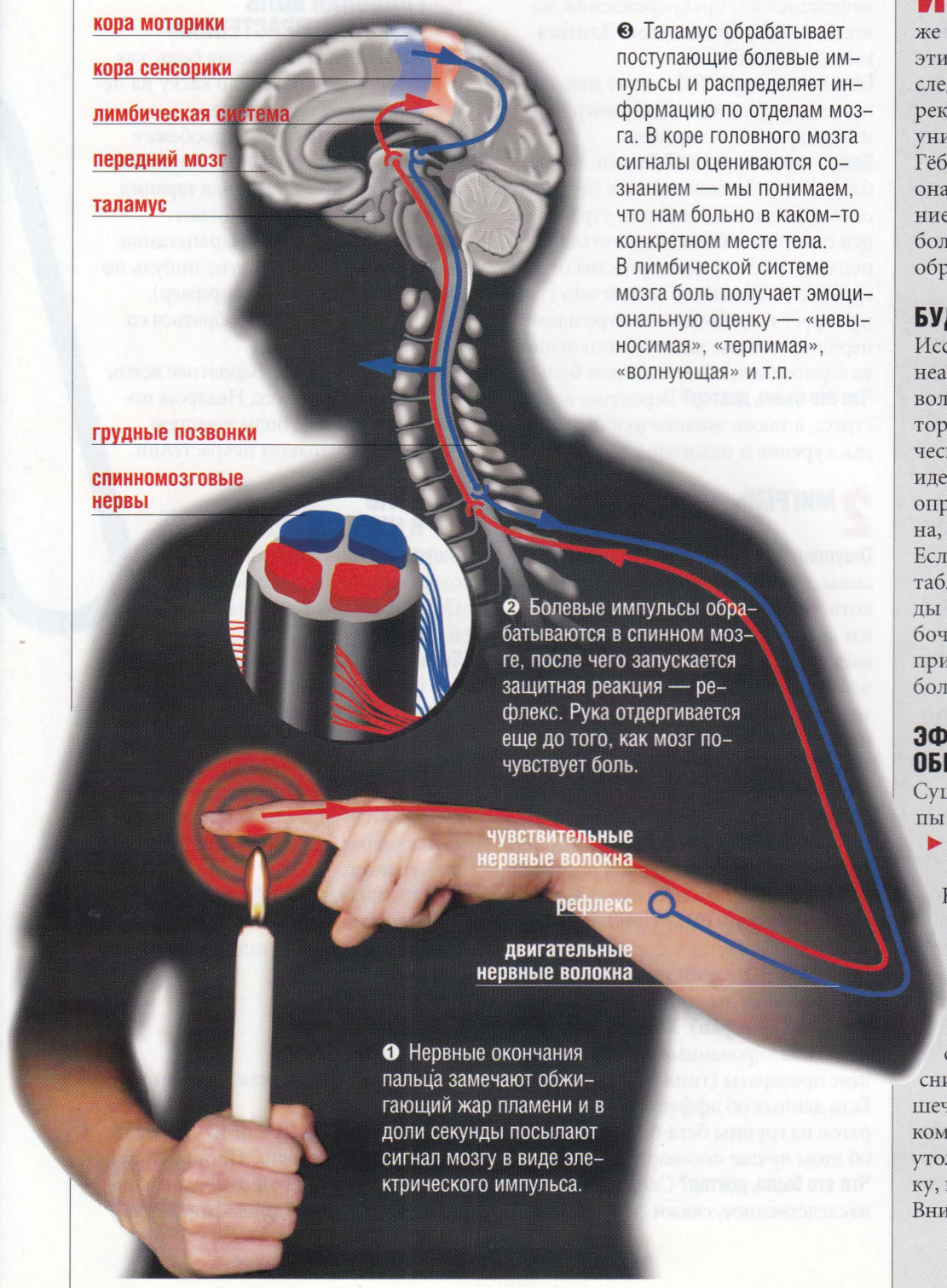
Фото: Chris Everard

это мой мир
PAREX
BANKA
Рига, ул . Смилшу 3, Телефон: +371 701 0000
www.parex.ru

ВЕК БОЛИ НЕ ВИДАТЬ

Боль — забавное изобретение эволюции. Задуманная для нашего же блага — для оповещения о проблемных местах, — она порой причиняет куда больше неудобств, чем сама проблема. Как сломавшаяся сигнализация: воет и воет после того, как пионеры попали мячиком по капоту. Хорошо еще, что эту сигнализацию научились отключать. Причем не только лекарствами.

СИСТЕМА ПЕРЕДАЧИ БОЛЕВЫХ ИМПУЛЬСОВ В ОРГАНИЗМЕ



❸ Таламус обрабатывает поступающие болевые импульсы и распределяет информацию по отделам мозга. В коре головного мозга сигналы оцениваются сознанием — мы понимаем, что нам больно в каком-то конкретном месте тела. В лимбической системе мозга боль получает эмоциональную оценку — «невыносимая», «терпимая», «волнующая» и т.п.

❷ Болевые импульсы обрабатываются в спинном мозге, после чего запускается защитная реакция — рефлекс. Рука отдергивается еще до того, как мозг почувствует боль.

❶ Нервные окончания пальца замечают обжигающий жар пламени и в доли секунды посылают сигнал мозгу в виде электрического импульса.

И все же, если организм изо всех сил сигналит, стоит узнать, в чем же причина, прежде чем глушить эти сигналы. «От боли никогда не следует отмахиваться, — считает директор клиники боли Кильского университета профессор Хартмут Гёбель. — Если не принимать меры, она может стать хронической». Знание того, как и почему появляется боль, поможет тебе понять, как с ней обращаться.

БУДУЩЕЕ ОБЕЗБОЛИВАНИЯ

Исследователи Университета Миннеаполиса открыли в спинном мозге волокна, единственная функция которых — передавать сигналы хронической боли. В настоящее время идет разработка веществ, способных определять и устранять такие волокна, не уничтожая соседних нервов. Если ученые в этом преуспеют, одна таблетка сможет уничтожать все виды боли полностью и без всяких побочных эффектов. Главное будет, придя к врачу, не забыть, где у тебя болело.

ЭФФЕКТИВНЫЕ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ

Существует четыре основные группы лекарств, облегчающих боль.

▶ **ГРУППА 1 Средства, отпускаемые без рецепта**

Как правило, содержат по одному активному ингредиенту, например парацетамол или ибупрофен (хотя есть и комбинированные препараты). Они борются с болью напрямую, подавляя химические медиаторы. Эффективно снимают головную, суставную и мышечную боль. Но имей в виду: слишком жадное поглощение этих болеутоляющих может навредить желудку, кишечнику, печени или почкам. Внимательно читай аннотацию. →

► **ГРУППА 2 Опиаты**
Даже самые слабые опиаты вроде кодеина лучше средств, отпускаемых без рецепта, в том числе и с точки зрения побочных эффектов. Они не теряют эффективности, даже если ты принимаешь их длительное время. Кодеин является компонентом комбинированных анальгетиков (солпадеин, неоседалгин, пенталгин и т.д.), которые тоже отпускаются без рецепта.

► **ГРУППА 3 Средства, применяемые в психиатрии**
Антидепрессанты тоже способны облегчить боль. В малых дозах не вызывают побочных эффектов. Часто применяются с препаратами групп 1 и 2.

► **ГРУППА 4 Ингибиторы**
Снимают боль окружным путем: отключая волокна, отвечающие за передачу болевых сигналов. Этот метод не изучен до конца, но ингибиторы вполне могут стать болеутоляющим средством будущего.

АЛЬТЕРНАТИВА ТАБЛЕТКАМ

Несколько нетрадиционных методов борьбы с болью.

► **Инъекции токсина ботулизма:** крошечные дозы яда расслабляют мышцы шеи и могут даже снимать головную боль. Сейчас изучается вопрос, помогает ли этот токсин при мигрени.

► **Акупунктура:** стимулирует распространение эндорфинов, гормонов хорошего самочувствия, но с большинством разновидностей хронической боли они могут и не справиться.

► **Чрезкожная электростимуляция нерва:** электроды, подсоединенные к коже, посылают слабый ток к пораженному нерву и эффективно заглушают боль.

► **Каннабис:** активный ингредиент гашиша — весьма перспективное лекарство от боли; известно, что каннабис помогает больным артритом и рассеянным склерозом. В аптеках спрашивать пока рано.

► **Гипноз:** полезен, если ты не можешь расслабиться или боишься больниц.

► **Анальгезирующие помпы:** мини-насосы, вживленные под кожу и постоянно выделяющие болеутоляющие препараты.

► **Рефлексологический массаж:** массирование ладоней и ступней воздействует на энергетические каналы, пролегающие, по убеждениям некоторых ученых, от макушки до пяток. В некоторых случаях оказывается полезным.

Боленепробиваемый ты

Вырви эти страницы и положи их в ящик с лекарствами. Когда тебя в следующий раз скрутит, ты сможешь спокойно ознакомиться с ее возможными причинами и способами устранения.

1 ОДНОСТОРОННЯЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Ощущения Сильная односторонняя боль в области глаза и виска. Обычно начинается без предупреждения, но всегда в одно время суток. Длиться может до трех часов.

Если нет лекарств Тебе могут помочь приемы релаксации (например, йога) или разминка в спортзале.

Какую таблетку съесть? Выпей любое банальное обезболивающее (лучше на основе кодеина). У многих страдальцев симптомы боли снимаются через полчаса после приема средства от мигрени под названием зомиг: оно стимулирует выработку в центральной нервной системе химического вещества серотонина, облегчающего боль.

Что это было, доктор? Вероятнее всего, стресс, а также экологические факторы, курение и недосып.

2 МИГРЕНЬ

Ощущения Боль с одной стороны головы, непрерывная или сверлящая, которая усиливается с каждым твоим движением, сводит с ума и взрывает мозг!.. Короче, неприятно. Первые симптомы: усталость, раздражительность и прожорливость (ты тоже нашел у себя все три?). Приступ может длиться от трех часов до нескольких дней.

Если нет лекарств Отлежись в темном и тихом месте. Проследи, что именно спровоцировало мигрень, и постарайся впредь избегать провокаций.

Какую таблетку съесть? При острых приступах помогают специальные средства от мигрени на основе золмитриптана (тот же зомиг) или суматриптана (имигран). Хорошо действуют комбинированные кодеинсодержащие препараты (типа нео-седалгина). Есть данные об эффективности препаратов из группы бета-блокаторов, но об этом лучше поговорить с врачом.

Что это было, доктор? Скорее всего, это наследственное, скажи спасибо предкам. Возможные провоцирующие факторы: резкие запахи, определенные виды пищи, перенапряжение.

3 ГОЛОВНАЯ БОЛЬ «КАСКА НЕВРАСТЕНИКА»

Ощущения Тупая и тяжелая боль, как будто на голову натянули каску на несколько размеров меньше.

Если нет лекарств Сделай пробежку или прими теплую ванну. Акупрессура, массаж или мануальная терапия позвоночника тоже помогают.

Какую таблетку съесть? Парацетамол или, если не помогает, что-нибудь посильнее (с кодеином, например). А лучший метод — разобраться со своим стрессом.

Что это было, доктор? Вероятнее всего, это реакция на стресс. Недаром подобные головные боли зачастую являются признаком неврастении.

4 БОЛЬ В ШЕЕ

Ощущения Односторонние боли, охватывающие затылок и плечи. Ощущение тяжести в затылке и плечах.

Если нет лекарств Прими теплую ванну. Больше спи и тренируйся.

Какую таблетку съесть? На этот раз без таблетки можно обойтись. Тебе хватит массажа. Можно с применением мази или крема, содержащего диклофенак, индометацин или иже с ними. Возможно, доктор назначит тебе физиотерапию.

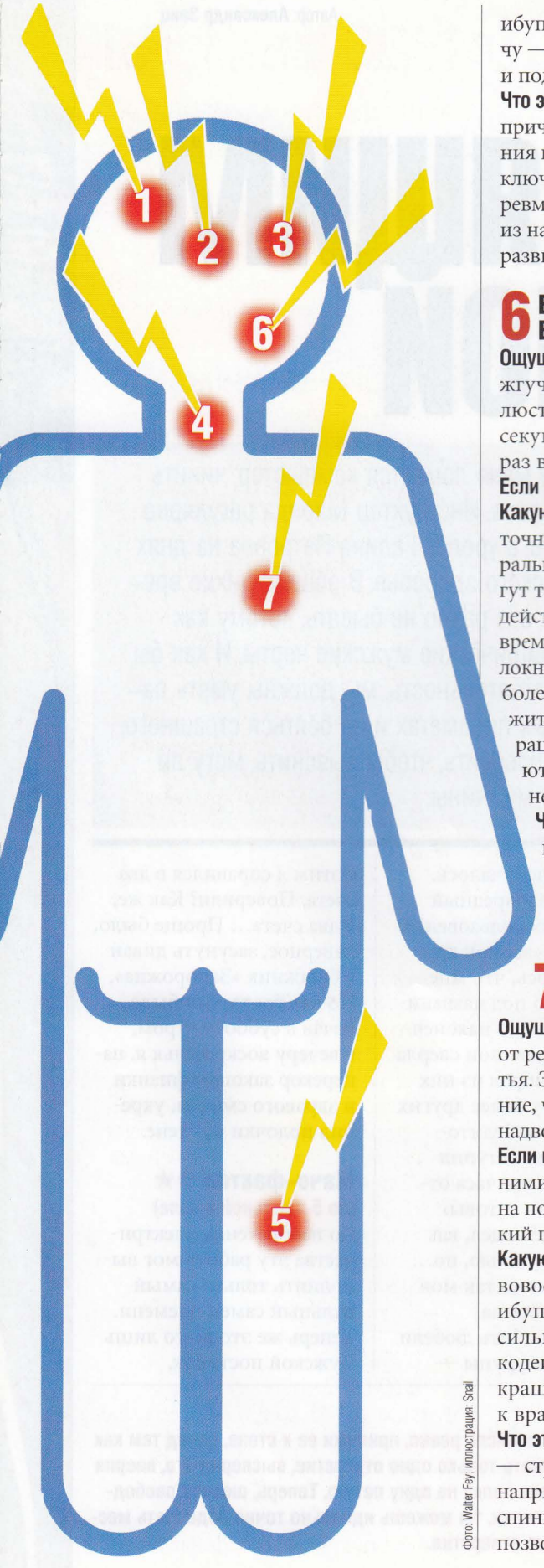
Что это было, доктор? Скорее всего, это перенапряжение мышц шеи или миозит. Им часто подвержены трудоголики.

5 БОЛИ В СУСТАВАХ

Ощущения Именно так — боли в суставах.

Если нет лекарств Лучше их поискать.

Какую таблетку съесть? Попробуй принять нестероидное противовоспалительное средство (диклофенак или



ибупрофен). А лучше обратись к врачу — он установит причину болей и подберет лекарство.

Что это было, доктор? Наиболее частые причины — патологические изменения в суставах. Прежде всего надо исключить заболевания из компании ревматоидных артритов — это один из наиболее неприятных вариантов развития событий.

6 БОЛЬ В ЧЕЛЮСТЯХ

Ощущения Резкие, стреляющие или жгучие приступы боли во рту и челюстях. Длятся обычно считанные секунды, но могут случаться по сто раз в день.

Если нет лекарств Сразу беги к врачу.

Какую таблетку съесть? Поскольку источник боли сидит глубоко в центральной нервной системе, тебе помогут только лекарства центрального действия вроде карбамазепина. Но со временем их действие истощается. Волокна, отвечающие за возникновение болевого синдрома, можно уничтожить с помощью специальной операции, но при этом риску подвергаются и совершенно нормальные нервные волокна.

Что это было, доктор? Нерв слишком близко прилегает к кровеносному сосуду, и даже малейшее их соприкосновение во время еды или разговора вызывает боль.

7 БОЛЬ В СПИНЕ

Ощущения Любые разновидности боли от режущих приступов до тупого нытья. Затруднения движений. Ощущение, что твоя спина сейчас разломится надвое (характерно для прострелов).

Если нет лекарств Ляг на спину и подними ноги под прямым углом к полу на полминуты. Может помочь и легкий поглаживающий массаж.

Какую таблетку съесть? Прими противовоспалительные (диклофенак или ибупрофен, если ты забыл) или сильные обезболивающие на основе кодеина. Отдохни. Если боли не прекращаются через сутки, обратись к врачу.

Что это было, доктор? Главным образом — стресс. Прострел (люмбаго) — это напряжение мышц в нижних отделах спины, часто вызывается смещением позвонков. MH

Фото: Walter Fey; иллюстрация: Snail

Техника «белым по белому»

Восхитительная белозубая улыбка – это путь к успеху, как в личной жизни, так и в бизнесе. К сожалению, зубы темнеют с течением времени в силу разных причин.

Техника отбеливания с помощью элитных средств гигиены полости рта REMBRANDT® поможет вернуть зубам не только естественную белизну, но и осветлить их, придав Вашей улыбке блеск.

Шаг первый Если Вы не уверены в здоровье зубов и десен, а также видите необходимость проведения профессиональной гигиены (удаление камней, окрашенного налета и т.п.), то посетите стоматолога.

Шаг второй Начинайте применять систему домашнего отбеливания REMBRANDT® ВОСХИТИТЕЛЬНАЯ БЕЛИЗНА (REMBRANDT® Dazzling White). Это первая в мире система, представляющая отбеливающий гель и зубную пасту в одном тюбике. Ее уникальная формула отлично зарекомендовала себя среди стоматологов и пациентов более чем 66 стран мира. Цитроксаин, смесь натурального фермента папаина и мягких полирующих веществ, приводит к качественному удалению зубного налета, поверхностных пятен и мягко полирует эмаль, придавая ей блеск. Также, в состав системы входит карбамид пероксида, который выделяет в полости рта свободный кислород, проникающий в мельчайшие поры эмали и дентино и обесцвечивающий окрашивающие вкрапления. Фтор предотвращает развитие кариеса и повышенной чувствительности зубов.

Система проста в применении. Чистите зубы содержимым тюбика минимум два раза в день вместо обычной зубной пасты. В результате зубы станут заметно белее уже через 7-12 дней, а при длительном использовании цвет изменяется до пяти тонов*.

Шаг третий Пользуйтесь отбеливающей зубной пастой REMBRANDT® с Цитроксаином, которая осветляет зубы приблизительно на два тона*. Ее преимущество – низкая абразивность. Регулярное применение этой пасты предотвращает окрашивание эмали зубов чаем, кофе, табаком и т.п., а также эффективно поддерживает результаты отбеливания и профессиональной гигиены.

Разнообразие ароматов зубных паст REMBRANDT® порадует самых искушенных ценителей вкуса! Попробуйте все и выберите свой!

Так, не изменяя своих привычек,
Вы можете стать обладателем блестящей улыбки!

**Подтверждено результатами клинических исследований, которые могут быть представлены по требованию.*

Спрашивайте в стоматологических клиниках, аптеках и магазинах!

Производитель:
Den-Mat Corporation,
Santa Maria, CA 93455, США
Дистрибьютор:
ЗАО «Рембрандт»
121615, Москва, а/я 31

Телефоны
(095) 433 27 55
(095) 438 71 67

Как я был настоящим мужчиной

Автор: **Александр Заиц**

Равноправие полов победило. Когда у меня ломается компьютер, чинить его приходит Катя из технического отдела. Инструктор Марина регулярно поддерживает мне штангу в спортзале, а уролог Галина Петровна на днях давала мне советы насчет моего мужского здоровья. В общем, дикие времена. Однако тотальному усреднению все равно не бывать, потому как женщины до сих пор ищут в нас специфические мужские черты. И как бы ни сбивала нас с толку женская самостоятельность, мы должны уметь работать руками, разбираться в железных предметах и не бояться страшного. Именно эти свои навыки я и решил проверить, чтобы выяснить, могу ли я претендовать на звание настоящего мужчины.

Проверка 1: ПОВЕСИТЬ ПОЛОЧКИ

Наверное, женщина может и это. Совмести силу ударов при отбивке мяса и точность движений при накладке макияжа — вот тебе и все нужные составляющие для работы с дрелью. Но это теория. На практике же дрель — исключительно мужской аксессуар. Уровень тестостерона повышается при одном взгляде на нее. А женщина с дрелью ассоциируется преимущественно с плакатом «Поможем фронту!».

Схватка

Подразумевается, что умение сверлить — одно из проявлений врожденной мужской ловкости, как, например, открывать пиво зажигалкой или писать стоя. В моем же генокоде приключился дефект — наши отношения с дрелью всегда были противостоянием. Вот и сейчас, свалив в кучу дрель, сверла, дюбели, шурупы и полку, я задумался, кто же победит на этот раз.

Наметив на стене пару дырок карандашом, я зарядил дрель и нажал курок. Дрель зажужжала так, что все сомнения в моей настоящести как мужчины сразу отпали. Но мне этого показалось недостаточно, и я мужественно воткнул сверло в мишень на стене. Дрель заплясала по стене шустрее, чем группа «На-на» по сцене, однако вожделенного отверстия не получалось. Выключив зловредный прибор, я воспользовался подсказкой «звонок другу». Оказалось, что мне нужно нечто под названием победитовый наконечник. Разглядев свои сверла вблизи, я выбрал из них то, которому более других шло слово «победитовый», и снова вступил в бой. Через полчаса отверстия были готовы.

Я никогда не видел, как стреляют картечью, но… Короче, именно так моя стена и выглядела. Оставалось забить дюбели и вкрутить шурупы — с этим я справился в два счета. Поверили? Как же, в два счета… Проще было, наверное, засунуть диван в багажник «Запорожца». Но как бы там ни было, начав в субботу утром, к вечеру воскресенья я, наперекор законам физики и здравого смысла, укрепил полочки на стене.

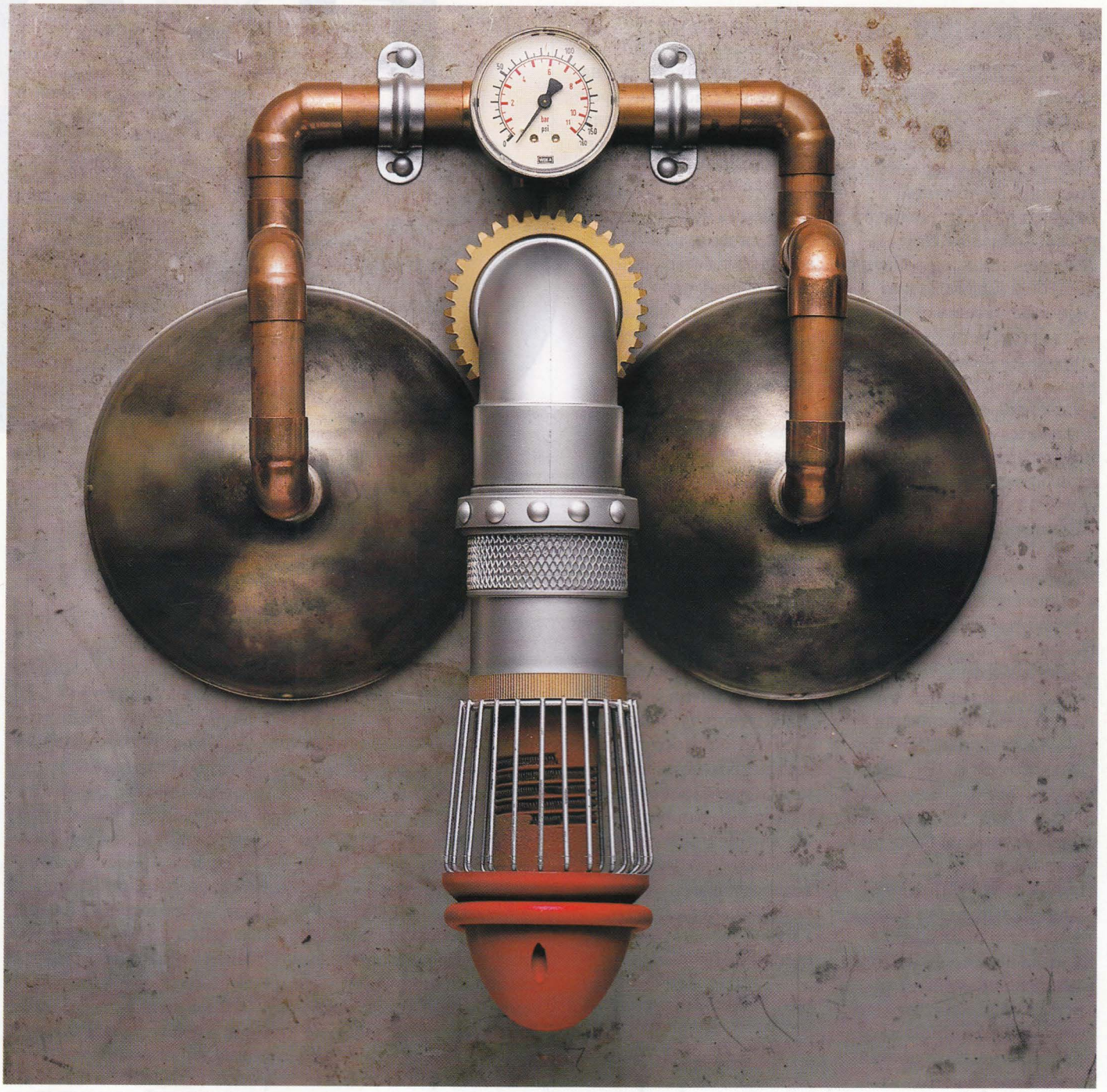
Мачо-фактор ★★

(по 5-балльной шкале)

До изобретения электричества эту работу мог выполнить только самый сильный самец племени. Теперь же это всего лишь мужской поступок.

НОУ-ХАУ

Чтобы полка повисла ровно, приложи ее к стене, перед тем как сверлить. Наметь только одно отверстие, высверли его, вверни шуруп и повесь полку на одну петлю. Теперь, шевеля свободным концом полки, ты можешь идеально точно подобрать место для второго отверстия.

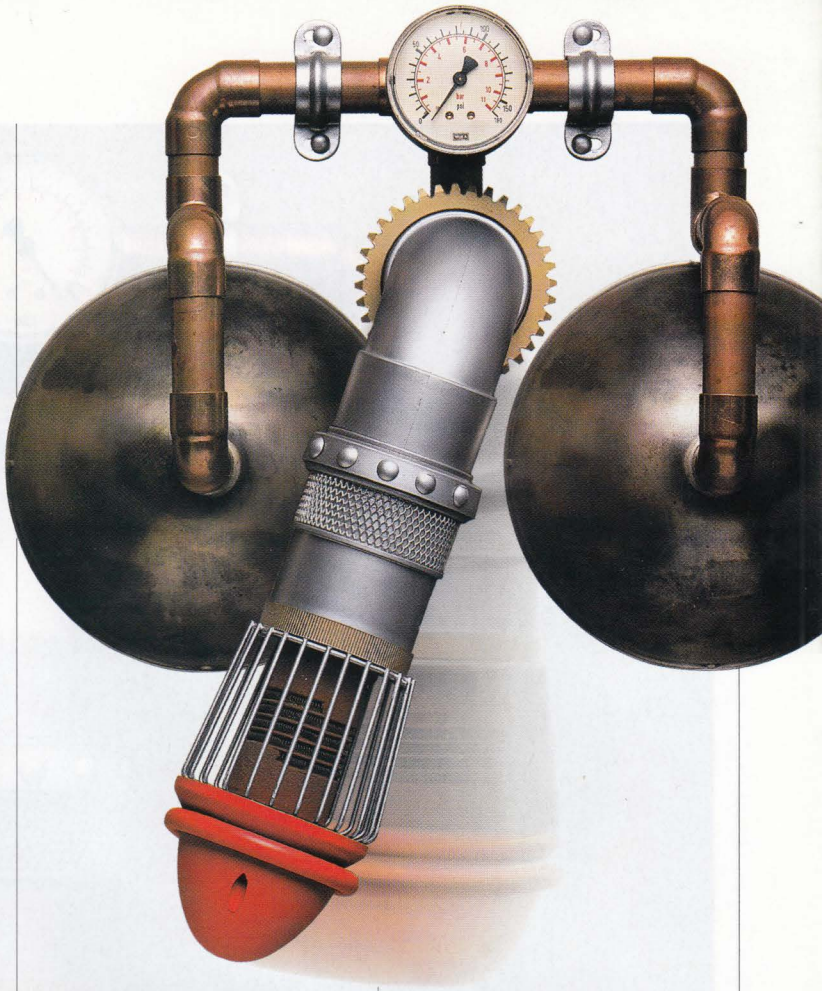


ВИРА!

15 способов добиться железной эрекции

Автор: **Отте Пель**

Арсенал средств, позволяющих улучшить эрекцию, весьма разнообразен. Мы расположили их по мере возрастания сложности — от маленьких хитростей до больших маневров. →→



ПРОЩЕ ПРОСТОГО

▶НЕ ПЕРЕЕДАЙ

Чтобы к ночи оказаться в отличной форме, не стоит налегать на романтический ужин. Неумеренно поглощая деликатесы и напитки, ты заставляешь кровообращение отвлечься от основной, животрепещущей задачи. И в самый ответственный момент кровь не побежит приводить тебя в готовность номер один, а деловито прильет к желудку и займется пищеварением или расщеплением алкоголя. Соответственно, и эрекция будет не слишком впечатляющей.

▶ДВИГАЙСЯ

Физические нагрузки, и мы не устанем это повторять, спасают от многих бед. Неважно как именно ты нагружаешься, главное, чтобы движения приносили тебе удовольствие. Что бы ты ни выбрал — бег, тренажеры или бассейн, — все пойдет на пользу эрекции, лишь бы занятия были регулярными.

Польза от упражнений не только в выработке тестостерона (что само по себе никогда не помешает), но и в снижении уровня холестерина. У мужчин с высоким холестерином риск эректильной дисфункции выше в два раза! Так что даже умеренные нагрузки положительно сказываются на твоей стойкости и крепости. Да и улучшение кровотока отнюдь не мешает эрекции.

▶ЗАНИМАЙСЯ СЕКСОМ ПО УТРАМ

Тут несколько плюсов. Прежде всего собственно утренняя эрекция, возникающая от механического давления переполненного мочевого пузыря на простату. По утрам у тебя больше сил для самого акта. После трудного дня на работе тебе может попросту не хватать энергии для хорошей эрекции. Так что вместо того чтобы пытаться из последних сил раскочегариться ночью, займи стратегически важную позицию с вечера и поставь будильник на пораньше. После платонической ночи ты гарантированно почувствуешь мощный прилив желания.

▶СМЕНИ ЛЕКАРСТВО

Есть таблетки хорошие, добрые, виагра например, от них эрекция крепчает. А еще есть ряд медикаментов, от которых эрекция несколько смягчается. Такой нежелательный успокоительный эффект могут вызывать некоторые лекарства от повышенного давления, антидепрессанты, снотворные и даже анальгетики в больших дозах. Не надо прекращать прием назначенного препарата, но если ты и вправду заметил такой побочный эффект, то наведайся к врачу и попроси его произвести замену. Обычно можно подобрать безобидный аналог.

НЕМНОГО СЛОЖНЕЕ

▶ПОИГРАЙ В ЕЕ ИГРУШКИ

Думаешь, вибратор — только для девочек? В умелых руках он может превратиться в очень полезную для мужского хозяйства вещь. В момент прелюдии попроси свою партнершу помассировать тебе головку пениса этим чудом техники. Возможно, ты заведешься с полоборота, хотя для части мужчин ощущение от вибрации невыносимо. Но проверить это можно только опытным путем. Точка приложения усилий — уздечка — треугольный лоскуток кожи, соединяющий головку пениса со стволом. Это самая чувствительная кнопка на твоем инструменте, если ты еще не заметил.

▶РАБОТАЙ БЕДРАМИ

Если сильно сжать бедра непосредственно во время боевых действий, эрекция может ощутимо окрепнуть. Это происходит, во-первых, потому что сжатию подвергаются те же мышцы, что и задействуются при оргазме. А во-вторых, при этом натягивается кожа у основания пениса, что устремляет его вперед и вверх. Упражнение «сжатие» удобно проделывать как лежа на спине, так и при заходе сверху.

▶МЕНЯЙ ПОЗИЦИИ

Хорошая эрекция — это замечательно, но мы-то знаем, что иногда она бывает больше, чем просто хорошая. Фактически железная. В стремлении к совершенству тебе поможет охота к перемене поз. Предположим, ты уже на взводе. Доведи себя до предоргазменного состояния, затем резко смени всю диспозицию, например сосредоточься на доведении до того же состояния партнерши. Затем вернись к прерванному восхождению. Эрекция будет крепнуть, закаляясь от каждой смены позы.

▶ТРЕНИРУЙ ПОТАЕННЫЕ МЫШЦЫ

Упражнения Кегеля не только укрепляет эрекцию, но и помогают удерживать ее столько, сколько нужно. Прочувствовать нужные мышцы легко — они задействованы, когда ты сдерживаешь мочеиспускание. Попробуй в следующий раз прервать процесс — ты сразу ощутишь сокращение нужных мышц в нужной точке.

BIOTHERM HOMME

Основные средства Biotherm Homme:

Откройте для себя безупречное бритье

основные средства Biotherm Homme - и больше не существует дней, которые плохо начинаются. Средства до, для и после бритья, три быстрых жеста, и - Вы в отличной форме.

1

Просыпайтесь

Как Вы чувствуете себя по утрам? Заспанным, растрепанным. Встряхнитесь, плесните в лицо воды и используйте очищающий гель. Вскоре голова станет ясной, свежей, и Вы почувствуете себя лучше. Этот гель называется **Nettoyant visage.** Он удаляет все загрязнения с поверхности кожи, одновременно увлажняя и подготавливая ее к бритью, т.к. смягчает щетину. Два раза в неделю займитесь основательным очищением кожи, как в косметическом салоне, с помощью **Désincrustant Visage.** Он проводит глубокую очистку кожи и обеспечивает необыкновенно свежий цвет лица.

Укротите лезвие бритвы

Основная цель: избежать порезов и раздражений. С помощью **Rasage Précis Peau Sensible,** бритва скользит не задевая кожу, Вы легко контролируете Ваши движения. Легкая, скользящая пена обеспечивает идеальное бритье, а кожа становится необыкновенно мягкой.

2

3

Мягкое завершение

Это настоящее удовольствие после бритья, средство на 100% соответствующее потребностям Вашей кожи. Если Вы чувствуете дискомфорт после использования бритвы, успокойте кожу с помощью **Actif Apaisant Réparateur Peau Sensible.** Он успокаивает, смягчает и снимает любые раздражения кожи. А в случае стягивания кожи, смягчите ее с помощью **Baume Apaisant sans alcool.** Что бы ни случилось, Вы вновь ощутите свежесть и жизненную силу Вашей кожи.

Подлежит обязательной сертификации

Разминай их время от времени: пара раундов в день (10 быстрых сокращений, потом несколько медленных по 10 секунд) — и эрекция станет послушной и мощной как джинн.

ДОВОЛЬНО СЛОЖНО

▶ВСТАНЬ

В кино герои то и дело занимаются сексом в вертикальном положении — видно, оператору так удобнее снимать, а режиссеру режиссировать. Фабрика грез! Все мы знаем, что лежа эротические сцены играть удобнее. Между тем врачи рекомендуют эту позу как раз тем, кто испытывает сложности с эрекцией. Не только потому, что разнообразие ласк положительно влияет на качество процесса. В вертикальном положении кровь естественным образом приливает к бедрам — так тебе и надо. Если партнерша плохо держится, создай ей дополнительную точку опоры — прижми к стене, подставь ей под ноги стул или просто усади на стол.

▶ЖМИ В КОРЕНЬ

Секс-шопы предлагают нам широкий ассортимент колец для основания пениса. Смотрится, может, и не слишком кокетливо, но реальное действие оказывает — удерживает кровь в пещеристых телах твоего пениса по принципу жгута. Лучше укреплять такое кольцо у самого основания пениса, ниже мошонки. Таким образом ты выиграешь пару сантиметров, увеличишь объем удерживаемой крови, отчего эрекция будет крепче. Кольца могут быть металлические или резиновые, последние предпочтительнее с точки зрения эргономичности.

▶ИЩИ НОВЫЕ ПУТИ

Любителям экзотики можно посоветовать один оригинальный способ стимуляции. Тебе понадобится любой царапающийся инструмент — от ее наманикюренного ногтя до щетки для волос. Надо легонько (легонько!) покарябать головку пениса. Грамотно исполненный, этот маневр приводит к поразительному результату — кровь, заинтригованная новизной ощущений, несется к половому члену на всех парах.

▶БРОСЬ СИГАРЕТУ

Если твоя цель, наоборот, — быстро и безвозвратно избавиться от опостылевшей эрекции, то немедленно начинай курить побольше. Никотин так успешно угнетает кровообращение, что неприятные шевеления ниже пояса тебя рано или поздно перестанут беспокоить. Возьмем к примеру исследования больных с сосудистыми заболеваниями — курящих и некурящих. Среди курящих импотентов вдвое больше.

ПОЧТИ НЕВОЗМОЖНО

▶СБРОСЬ БАЛЛАСТ

Изыскания ученых привели к обнаружению интересной зависимости: объем эрегированного пениса зависит от объема талии. Среди тех, у кого талия эрегирована до 100 см, в два раза больше страдающих эректильной дисфункцией, чем среди обладателей 80-сантиметровой талии. Даже несколько лишних килограммов влияют на эрекцию. Избыточный вес ухудшает кровообращение, и наполнение пещеристых тел пениса становится проблематичным.

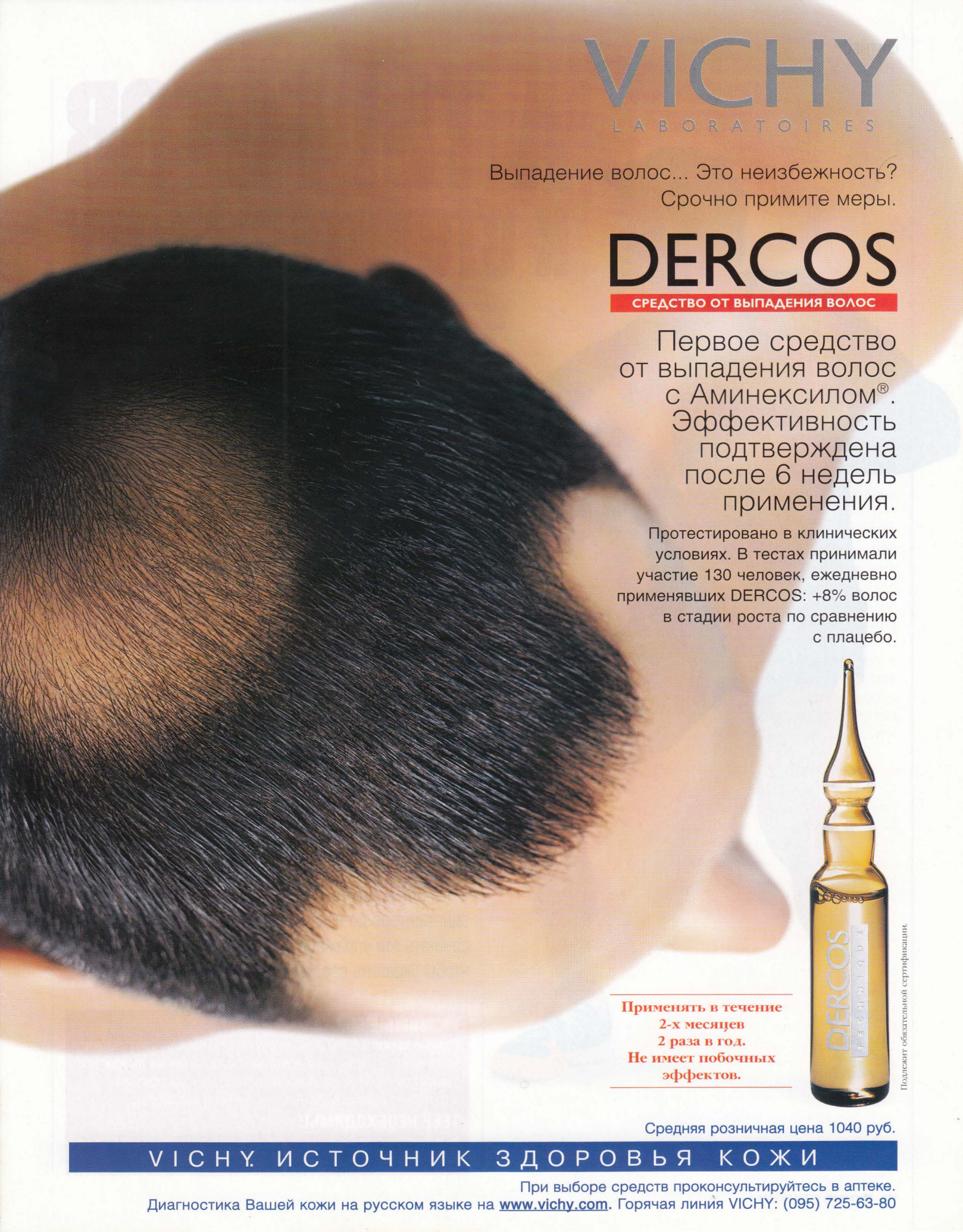
▶ЗАРЯДИ ПОМПУ

Если другие рекомендации не возымели эффекта, попробуй воспользоваться секретным оружием Остина Пауэрса — помпой. Сложно со всех сторон (как мы и обещали) — и с технической, и особенно с эстетической. Помпа представляет собой полый цилиндр, который надевается на пенис. Воздух из цилиндра откачивается вручную, и пенис за счет перепада давления наполняется кровью. Метод требует безотлагательных действий — после снятия цилиндра кровь начинает отливать обратно.
Это безопасный и недорогой метод — в этом его плюсы. К минусам относится громоздкость конструкции, синяки, нестойкость эрекции и ее неполнота — примерно на 2/3 максимальной боевой готовности.

▶ПОГОВОРИ ОБ ЭТОМ

Этот метод — апофеоз сложности. По крайней мере кажется таковым на первый взгляд. Если ты замечаешь серьезные проблемы с эрекцией — сходи к специалисту. Переступить через мужскую гордость и признаться в подобной проблеме трудно любому. По данным английских исследований, 64% мужчин, страдающих эректильной дисфункцией, тянут с визитом к врачу по году и больше.
Госкомстат отказался снабжать нас российской статистикой на этот счет, но скорее всего, наши мужчины любят лечиться не больше английских братьев по оружию. А виной всему — ложный стыд, боязнь оказаться в унизительном положении, помноженные на страх перед гипотетической операцией, чаще всего необоснованный.
Но, как ни крути, только откровенный разговор с врачом может выявить истинную причину эректильной дисфункции — а она может быть психологической, физической, сексуальной. Только после квалифицированного разбирательства у тебя раз и навсегда пропадет желание читать статьи, подобные этой. MH

Иллюстрации: Stuart Haygarth


VICHY
LABORATOIRES
Выпадение волос... Это неизбежность?
Срочно примите меры.
DERCOS
СРЕДСТВО ОТ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС
Первое средство от выпадения волос с Аминексилом®. Эффективность подтверждена после 6 недель применения.
Протестировано в клинических условиях. В тестах принимали участие 130 человек, ежедневно применявших DERCOS: +8% волос в стадии роста по сравнению с плацебо.
DERCOS
Применять в течение 2-х месяцев 2 раза в год. Не имеет побочных эффектов.
Подлежит обязательной сертификации.
Средняя розничная цена 1040 руб.
VICHY. ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ КОЖИ
При выборе средств проконсультируйтесь в аптеке.
Диагностика Вашей кожи на русском языке на www.vichy.com. Горячая линия VICHY: (095) 725-63-80

А ТЫ ГОТОВ К ОТОПИТЕЛЬНОМУ СЕЗОНУ?

Эта программа для тех, кто ждет–не дождется зимы, чтобы встать на лыжи или на сноуборд. Если ты тоже не прочь спуститься по заснеженному склону или просто побегать на лыжах, озаботься тем, чтобы до начала сезона защитить самые уязвимые места, наиболее подверженные травмам, — колени, спину, бедра, тазобедренные суставы, локти и запястья. Для сведения: за один сезон в Европе подвергается травмам около 130000 любителей сноубординга и лыжного спорта. Французский тренер Фредерик Галл предлагает комплекс из 8 упражнений, которые помогут тебе обрести наилучшую форму для занятий этими видами спорта. Постарайся приступить к выполнению этого комплекса не позже чем за месяц–полтора до начала сезона. В идеале постарайся сочетать эти упражнения с аэробными нагрузками, чтобы укрепить сердечно–сосудистую систему.

УЯЗВИМЫЕ МЕСТА

Горные лыжи: в большинстве случаев — колени; **сноубординг:** чаще всего — запястья и локтевые суставы; **бег на лыжах:** все зависит от твоей выносливости, остерегайся растяжений и разрывов связок, вызванных мышечной усталостью.

ТЕБЕ НЕОБХОДИМЫ:

- ► Штанга весом 10–30 кг, в зависимости от уровня подготовки
- ► Ступенька высотой максимум 30 см

Упражнение 1: ПРИСЕДАНИЕ СО ШТАНГОЙ

А

Б

▼ **Голова:** взгляд перед собой

Спина: ► остается прямой

◄ **Колени:** ноги сгибаются под углом 90°

► **Для** Мышц бедра и ягодиц.
► **Исходное положение** Встань, расставив ноги минимум на ширину плеч. Штанга лежит на трапециевидных мышцах, грудь расправлена.
► **Движение** Следя за тем, чтобы спина оставалась прямой, а взгляд был направлен вперед, начни постепенно приседать до тех пор, пока бедра не займут положение, параллельное полу. Ненадолго задержись в этой точке и медленно возвращайся в исходное положение.
► **Совет тренера** Не торопись. Выбери оптимальный ритм, который позволяет сосредоточиться на каждом движении.
► **Дыхание** Приседаешь — вдох, распрямляешься — выдох.
► **Тренировочный вес** 10–30 кг в зависимости от уровня подготовки.
► **Повторы** 3–4 подхода из 20 повторов с перерывом на отдых между повторами 1–1,5 мин.

Упражнение 2: ВЫПАДЫ СО ШТАНГОЙ

► **Для** Мышц бедра и ягодиц.
► **Исходное положение** Штанга лежит на трапециевидных мышцах. Одна нога выставлена вперед на расстояние 1 м от другой, грудь прямая.
► **Движение** Сохраняя спину прямой, приседай до тех пор, пока бедра обеих ног не окажутся перпендикулярны друг другу. Вернись в исходное положение.
► **Совет тренера** Упражнение будет выполнено технически правильно, если плечи, таз и колено ноги, отставленной назад, будут находиться на одной линии. В этом случае ты ощутишь напряжение мышц бедра.
► **Дыхание** Приседаешь — вдох, распрямляешься — выдох.
► **Тренировочный вес** 10–20 кг в зависимости от уровня подготовки.
► **Повторы** 3–4 подхода по 15–20 повторов с перерывом на отдых между повторами 1–1,5 мин.

А

Б

Плечи: штанга на трапециевидных мышцах ▼

Ноги: колено опускается по вертикали ◄

◄ **Стопы:** основной упор — на пятку

Упражнение 3: ПРЫЖКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТУПЕНЬКИ

▶ **Для** Отработки движений, тренирующих твою взрывную энергию, когда в мышцах концентрируется большое количество силы в очень короткий промежуток времени. Во время движений ты почувствуешь, что основная нагрузка приходится на мышцы бедра.

▶ **Исходное положение** Тебе необходима ступенька высотой максимум 30 см. Займи такое же положение, как при выпаде. Вынесенная вперед нога — на ступеньке. Грудь прямая, руки расположены так, чтобы ты смог сохранять равновесие.

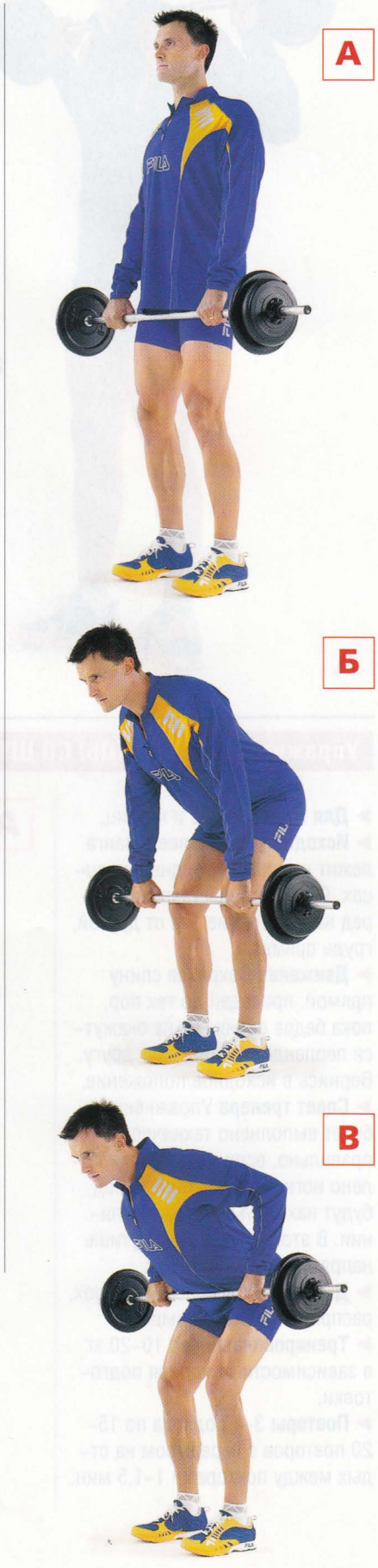
▶ **Движение** Из исходного положения, используя силу мышц бедра, резко подпрыгни. Во время прыжка поменяй местами ноги и вернись в исходное положение, опустившись на ступеньку другой ногой. Не останавливаясь повтори то же несколько раз.

▶ **Совет тренера** Этот интенсивный вид тренировки требует правильного контроля опоры. Постарайся выполнять упражнение так, чтобы во время опускания на ступеньку и на пол нагрузка была распределена равномерно на обе ноги. Поначалу не пытайся подпрыгивать высоко, лучше отработай технику.

▶ **Дыхание** Чем глубже дыхание, тем мягче ты приземляешься.

▶ **Повторы** Выполни 10 прыжков, походи 1,5–2 мин. Сделай 4 подхода.

Упражнение 4: СТАНОВЫЕ ТЯГИ В НАКЛОНЕ



▶ **Для** Мышц спины.

▶ **Исходное положение** Стань прямо и держи штангу прямым хватом на уровне бедер. Грудь прямая, мышцы спины напряжены.

▶ **Движение** Слегка сгибая ноги в коленях, наклони корпус вперед. Гриф штанги скользит по бедрам и доходит до уровня колен (Б). Задействуя мышцы верхней части спины (трапециевидные и ромбовидные), подтяни штангу к животу. Затем медленно опусти штангу до колен и вернись в исходное положение.

▶ **Совет тренера** Данное упражнение, хоть и не очень сложное, требует некоторой техники выполнения. Поначалу можешь выполнять его поэтапно. Следи, чтобы спина и голова находились на одной линии, а во время подтягивания штанги к животу лопатки сходились.

▶ **Дыхание** При подтягивании штанги — вдох, при опускании — выдох.

▶ **Повторы** 3–4 подхода по 15–20 повторов с перерывами на 1,5 мин. ➔

Упражнение 5: ПРЫЖКИ В ПРИСЯДЕ

▶ **Для** Тренировки взрывной энергии. Наиболее задействованы мышцы бедра.
▶ **Исходное положение** Займи положение, как для прыжка в воду: корпус наклонен вперед, ноги согнуты в коленях, ступни на небольшом расстоянии друг от друга, руки отведены назад.
▶ **Движение** Подпрыгни, максимально разводя в стороны руки и ноги. При приземлении должна быть хорошая амортизация. Цель этого упражнения — не подпрыгнуть как можно выше, но технически правильно выполнить отталкивание от пола.
▶ **Совет тренера** Все зависит от твоей способности выполнить в воздухе крест и правильного приземления (без травм). Это один из видов интенсивной тренировки. Следи за тем, чтобы мышцы быстро не уставали, — это позволит лучше контролировать технику прыжка.
▶ **Дыхание** При подпрыгивании — вдох и наоборот.
▶ **Повторы** Выполни 10 прыжков, походи 1,5–2 мин. И сделай еще 4–5 подходов.

А

Б

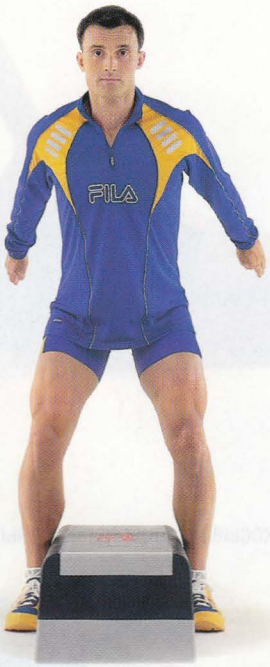
Торс: тяни руки в стороны, чтобы грудная клетка расправилась ▶

◀ **Пресс:** мышцы напряжены

◀ **Ноги:** на максимальном расстоянии

Упражнение 6: ПРЫЖКИ НА СТУПЕНЬКУ

А



Б

В

▶ **Для** Цель упражнения — тренировка взрывной энергии. Серьезная нагрузка на мышцы бедра.
▶ **Исходное положение** Встань так, чтобы ступенька располагалась между твоими стопами.
▶ **Движение** Сделай полуприсяд и, задействуя мышцы бедра, запрыгни на ступеньку (Б). Слегка подпрыгнув, вернись в исходное положение.
▶ **Совет тренера** При выполнении этого упражнения серьезная нагрузка приходится на сердце и мышцы бедра. Концентрируйся на технике упражнения и следи, чтобы дыхание было ровным. Контролируй моменты приземления на ступеньку и на пол.
▶ **Дыхание** Движение вверх — вдох, вниз — выдох.
▶ **Повторы** Выполни 3–4 подхода из 10–15 повторов с перерывами 1,5–2 мин. на ходьбу.

Упражнение 7: ПОДЪЕМЫ КОРПУСА НАД ПОЛОМ

А

Б

Бок: косые мышцы напряжены ▶

Локти: предплечье плотно прижато к полу ▶

▶ **Для** Мышц пресса и косых мышц живота.

▶ **Исходное положение** Ляг боком на пол, опираясь на левое предплечье и левое бедро. Выпрямленные ноги параллельны друг другу, правая рука упирается в правое бедро.

▶ **Движение** Задействуя косые мышцы живота и опираясь на локоть, приподнимись над полом, а затем вернись в исходное положение.

▶ **Совет тренера** Мышцы всего тела должны быть задействованы. Эффект от упражнения максимальный, если выполнять его медленно.

▶ **Дыхание** При подъеме корпуса — вдох, затем ненадолго задержи дыхание и опустись на пол.

▶ **Повторы** 3 подхода из 10 повторов с перерывами на отдых в течение 1,5 мин.

Упражнение 8: РАСТЯЖКА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

▶ **Для** Мышц нижней части спины.

▶ **Исходное положение** Ляг на живот, руки на затылке, ноги вытянуты, мышцы живота и таз прижаты к полу, мыски упираются в пол.

▶ **Движение** Напрягая мышцы нижней части спины, приподними грудь над полом. Медленно вернись в исходное положение.

▶ **Совет тренера** Старайся не прогибать поясницу. Следи, чтобы позвоночник оставался прямым. Не отрывай ступни от пола.

▶ **Дыхание** При подъеме груди — вдох, при опускании — выдох.

▶ **Повторы** Сделай 3 подхода из 10–12 повторов с перерывами на отдых между подходами по 1,5–2 мин.

А

Б

▼ **Затылок:** голова на одной линии с позвоночником

▼ **Спина:** не должна прогибаться

Ступни: упираются в пол ▼

Фото: Photoluxe

СИЕСТНОЕ

Те кьеро, мучачо! Это (ну, или что-то в этом роде) она произнесет, едва попробовав первый кусочек приготовленного тобой испанского ужина. Благо эти полезные, оригинальные и вкусные блюда состряпать очень просто.

САМОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ

Баклажан, фаршированный тунцом (150 ккал/100 г)

→Как приготовить (1 порция) Разрезать баклажан вдоль, вынуть мякоть, нарезать кубиками и обжарить в оливковом масле, добавив кусочки сладкого красного перца, небольшие кусочки рыбы и немного кетчупа. Посолить, поперчить и дать потомиться на небольшом огне минут десять. Затем выложить готовую смесь в половинку баклажана, приправить сверху сыром для тостов (или просто натереть сыр) и поставить еще на 10 минут в духовку.

→В чем польза В тунце белка на 50% больше, чем в любой другой рыбе. В нем много витамина D, который помогает усваивать кальций (100 г тунца обеспечивают на 100% суточную потребность в этом витамине); витамина A (в 100 г — 50% дневной нормы); B1, который необходим для усвоения сахаров клетками организма (в 100 г — 30% дневной нормы); B9, участвующего в синтезе белка (в 100 г — 100% дневной нормы); никотиновой кислоты, благодаря которой белки, жиры и углеводы перерабатываются в энергию. Баклажан низкокалориен, в нем много клетчатки и бета-каротина, в сыре — кальций.

САМОЕ ЦЕЛЬНОЕ

Омлет с картофелем (130 ккал/100 г)

→Как приготовить (2 порции) Потуши в оливковом масле лук и 2 картофелины, нарезанные небольшими кубиками, пока лук не станет прозрачным. Отдельно взбей 3 яйца, добавь соль, перец и приготовленные картофель с луком. Выложи в сковородку, пожарь 5 минут на одной стороне и переверни омлет, чтобы с другой стороны тоже образовалась золотистая корочка. Подавай, разрезав на 4 части.

→В чем польза В этом сбалансированном и питательной блюде много белка (яйца), ненасыщенных жирных кислот (оливковое масло, желток) и углеводов (картофель). Кроме того, яйца содержат железо, витамины B12 и D, оливковое масло — витамин E, картофель — витамин C.

Фото: Fabrice Veigas

ЧТОБЫ БЛЕСНУТЬ ЭРУДИЦИЕЙ

Раньше тапа были характерным блюдом для таверн и предназначались для смягчения действия алкоголя. К тапа подавалось вино и ломтики хлеба с сыром или ветчиной или просто с помидорами и чесноком. Одним из таких бутербродов, непременно сопровождавшим тапа, как крышкой, прикрывали бокал с драгоценным напитком, чтобы в вино случайно не попала муха — тогдашний общепит особой стерильностью не отличался. А блюда, по сей день распространенные в Испании и известные за ее пределами, сохранили свое название: tapa по-испански означает «крышка».

САМОЕ СЫТНОЕ

Кальмары под соусом сальса (120 ккал/100 г)

→**Как приготовить (2 порции)** Очистить от шкурки 300 г некрупных кальмаров (или взять филе). Потушить в оливковом масле нарезанную тонкими полукольцами луковицу. Когда лук станет прозрачным, влить стакан белого вина, добавить пол чайной ложки сухой паприки, маленький жгучий перчик и кусочки кальмара. Готовить минут 20, пока кальмар не станет мягким. Подавать в горячем виде.

→**В чем польза** Будучи великолепным источником белка, кальмары, кроме того, содержат магний (в 100 г — 15% суточной нормы), фосфор, витамины B2 и PP. Еще одно преимущество кальмара — в нем почти нет жира. А витамины и микроэлементы, которые содержатся в паприке обладают антиоксидантными и тонизирующими свойствами и защищают клетки организма от старения.

САМОЕ БОГАТОЕ ЖЕЛЕЗОМ

Мидии в кислом соусе (150 ккал/100 г)

→**Как приготовить (2 порции)** 300 г очищенных мидий бросить в кипящую воду и недолго поварить (если мидии в раковинах, опустить в кипяток, немного подержать на сильном огне, чтобы они раскрылись, и очистить). Выложить в салатник и добавить кислый соус (оливковое масло, винный уксус, соль, перец и мелконарезанная луковичка) и подавать в горячем и охлажденном виде.

→**В чем польза** В мидиях содержится железа втрое больше, чем в мясе, и 100 г этого продукта достаточно, чтобы удовлетворить 50% суточной нормы железа, 30% — фосфора и 12% — кальция. Кроме того, они богаты витамином A, B12 и E. Винный уксус полезен для поддержания кишечной флоры.

САМОЕ БОГАТОЕ ВИТАМИНОМ С

Печеный сладкий перец (90 ккал/100 г)

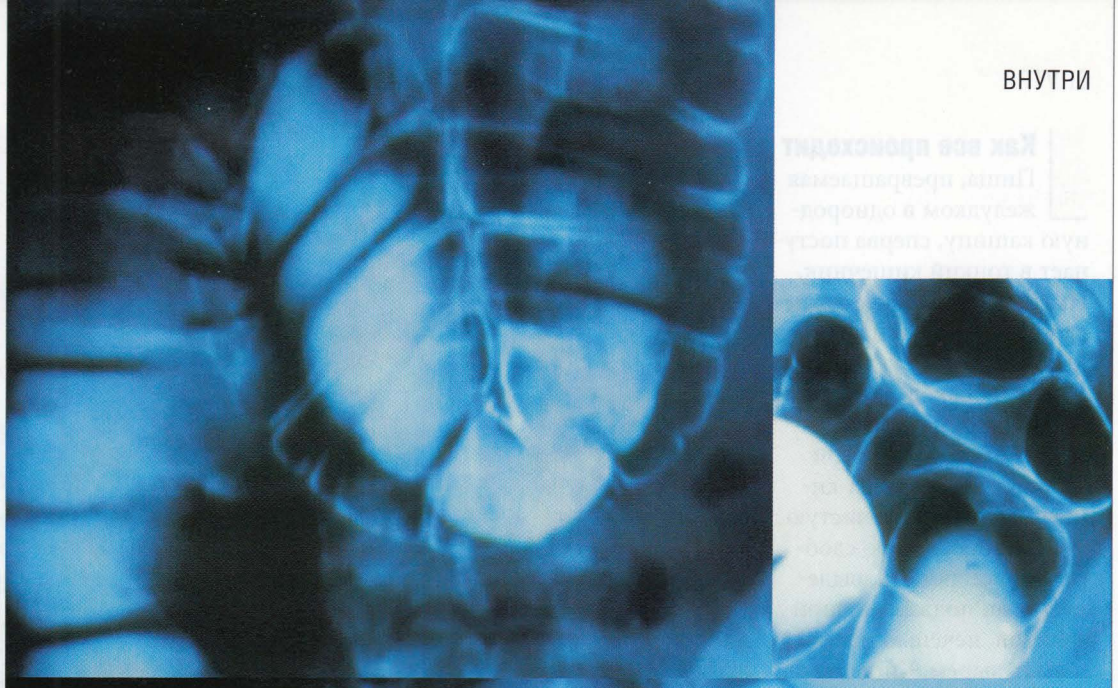
→**Как приготовить (2 порции)** Разрежь три сладких перца (зеленый, желтый, красный) пополам вдоль, зернышки выбрось. Положи на сковородку с небольшим количеством растительного масла и обжарь, пока не начнет зарумяниваться кожица. Сними с огня, положи ненадолго в пластиковый пакет и дай немного остыть — именно после такой процедуры кожицу с перца будет очень легко удалить. Очищенный перец нарежь узкими полосками, выложи в тарелку, посоли, поперчи, заправь оливковым маслом и подавай к столу.

→**В чем польза** Даже в обжаренном виде в красном перце полно витамина C (в 100 г — две дневные нормы) и много флавоноидов, которые усиливают действие витамина C и прохождение клетчатки. Оливковое масло — это полиненасыщенные жирные кислоты.

САМОЕ ПРОСТОЕ

Салат из оливок и брынзы в оливковом масле (250 ккал/100 г)

→**В чем польза** И в оливках, и в маслинах много полиненасыщенных жирных кислот, полезных для сердца, и витамина E — антиоксиданта. Если ты следишь за своим весом, лучше вместо маслин использовать оливки — они менее калорийны (110 ккал/100 г, в маслинах — 293 ккал/100 г) и содержат меньше жиров (12% и 30% соответственно). В брынзе много кальция (600 мг в 100 г, т.е. 3/4 дневной нормы). Кроме того, в овечьем сыре много витамина B2 (мышечная энергия), B12 (для поддержания «здоровья» эритроцитов), A (для кожи и зрения), D (для усвоения кальция). Если ты ограничиваешь себя в соли, потребляй этот салат в умеренных количествах. MH



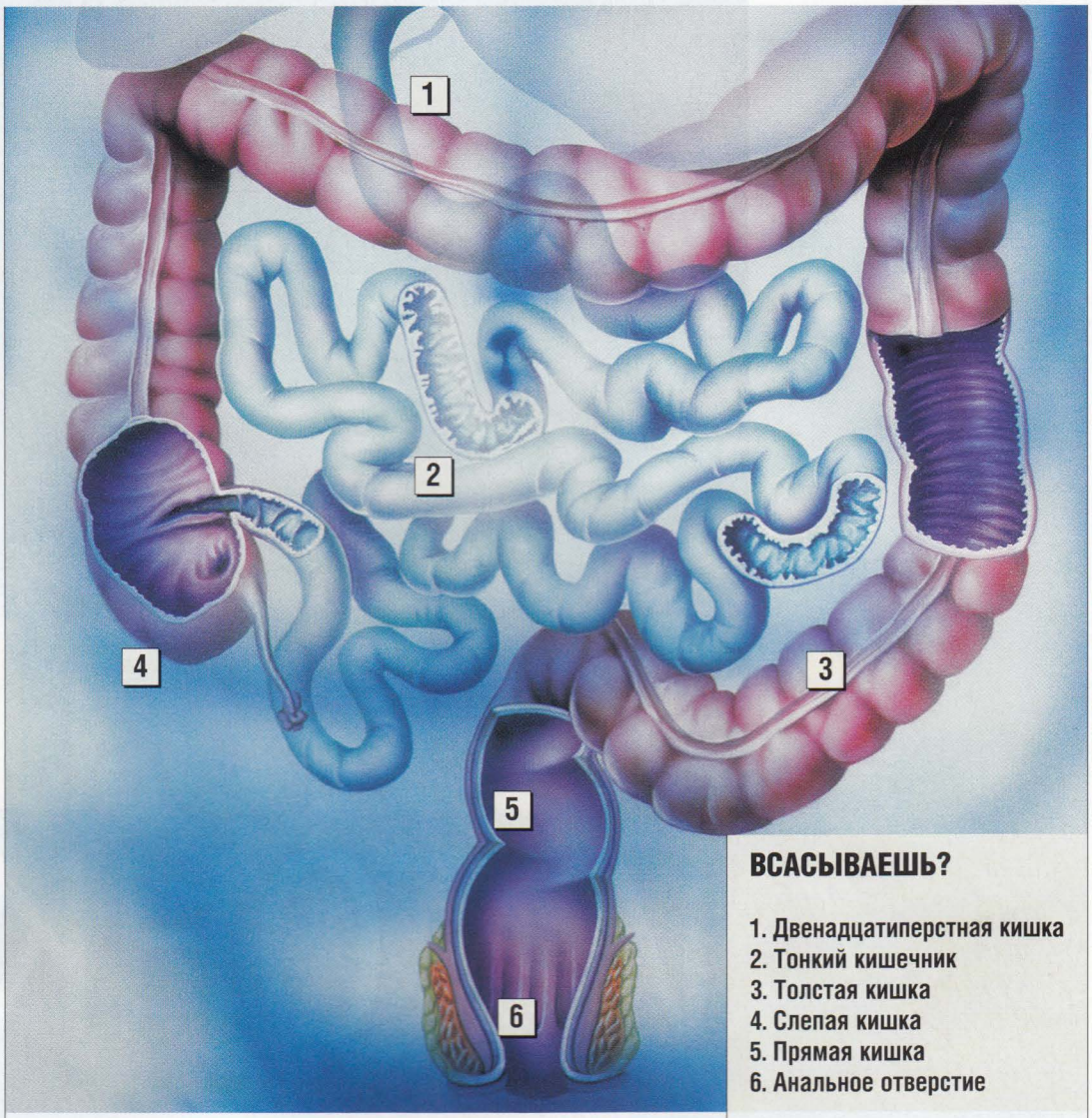
ТОЛСТЫЙ И ТОНКИЙ

Автор: **Тим Шустер**

Обычно здоровый человек редко размышляет о своем кишечнике. Ему кажется, что это не самый солидный объект для раздумий, а уж тем более для обсуждения. Чувствительное сердце, мощные легкие, печень в конце концов... периодически страдающая — об этих органах еще можно побеседовать. Но кого может всерьез заботить тот факт, что где-то в глубинах нашего тела находится какой-то там кишечник? Хотя на самом деле мы просто не всегда представляем себе, какую важную роль играет этот, казалось бы, незамысловатый орган. Здорово ошибаются те, кто считает, что кишечник — это всего-навсего аналог канализационной трубы, шланг, по которому отходы производства удаляются из тела. Потому что кишечник — это еще и важнейший орган, принимающий участие в работе иммунной, гормональной и эндокринной системы. И когда здесь возникают какие-либо неполадки, они мгновенно сказываются на состоянии всего организма. →→

Как все происходит

Пища, превращаемая желудком в однородную кашицу, сперва поступает в тонкий кишечник. Именно здесь из нее извлекается 90% всех питательных веществ — углеводов, жиров и белков. Чтобы ускорить этот сложный химический процесс, твой организм использует кишечный сок — слизистую субстанцию, щедро сдобренную секретами, выделяемыми поджелудочной железой, печенью и желчным пузырем. Кишечный сок быстро растворяет слишком длинные цепи молекул в пище. После чего микрочастицы питательных веществ легко проникают в организм сквозь слизистую оболочку стенки кишечника. Длина кишечника составляет всего 6 метров. Однако за счет сложного рельефа поверхности, особенно в области двенадцатиперстной кишки, общая площадь его внутренней поверхности достигает около 200 кв.м. Порядком на этой обширной территории заведуют многочисленные бактерии. Они разлагают балластные вещества, помогая кишечнику извлекать питательные элементы даже из самой плохопереваримой пищи. Они образуют газы, способствующие передвижению отходов в кишечнике. Они создают среду, уничтожающую опасные для нашего здоровья микроорганизмы. Кроме того, кишечные бактерии сами являются для нас источниками некоторых важных веществ, например биотина, фолиевой и никотиновой кислот, а также витамина К. Больше всего бактерий живет в толстой кишке, именно здесь у них находится основной фронт работ.



ВСАСЫВАЕШЬ?

1. Двенадцатиперстная кишка
2. Тонкий кишечник
3. Толстая кишка
4. Слепая кишка
5. Прямая кишка
6. Анальное отверстие

Регенерация за 4 дня

Бактерии размножаются очень быстро. За год в твоем кишечнике собралась бы стая бактерий, общая масса которых была бы равна весу твоего тела. Но, к счастью, век бактерии недолог — за четыре дня в твоем кишечнике успевают смениться несколько поколений микроорганизмов. Также и клетки стенок кишечника не отличаются особым долгожительством — их полное обновление происходит за срок от трех до пяти дней. Регенерационные способности кишечника уже давно привлекают внимание ученых, которые прикидывают и так и этак, нельзя ли создать некий эликсир бессмертия, перекопировав могучий регенерационный механизм этого органа. (Один укол — и через четыре дня твои печень сердце и легкие как новенькие. Кого бы тогда стали волновать вредные качества табака и алкоголя?)
Тем не менее даже такой вечно молодой и постоянно обновляющийся орган, как кишечник, не защищен от повреждений и неполадок.

Как ухаживать за бактериями

Самая массовые обитатели кишечника — колибактерии, кишечные палочки. Их популяция, однако, не превышает 1% от общего числа микробов — всего в кишечнике прописано около 400 видов бактерий. И у каждого вида есть свои собственные, порой уникальные функции. Расстройство желудочно-кишечного тракта может оказаться губительным для многих представителей кишечной флоры. Не менее опасными врагами этих бактерий могут являться некоторые принимаемые тобой медикаменты, например антибиотики. Но вообще-то, твой кишечник — орган весьма самостоятельный, умеющий позаботиться о себе сам. Он легко восстановится и после

сильного отравления, и даже после курса мощнейшего антибиотика, вырастив новые культуры бактерий уже за несколько дней.

Нужно ли избавляться от грибков?

Бактерии не единственные жильцы кишечника. Там еще можно встретить дрожжевые грибы — их находят в анализах каждого второго человека. Еще десять лет назад такие результаты анализа стали бы для доктора четким сигналом: «Нужно назначать противогрибковые препараты». Сегодня врачи решили больше не обращать на эти грибы внимания. Да, дрожжевые грибы могут стать причиной кишечных расстройств и усиленного газообразования. А могут и не стать. «До сих пор не понятно, в каких случаях дрожжевые грибы вызывают понос, — говорит доктор Вольфганг Рёш их Франкфуртского института гастроэнтерологии, — зато хорошо известно, что даже после самого тщательного лечения они снова появляются в полном объеме уже через три-четыре дня».

Иммунитет

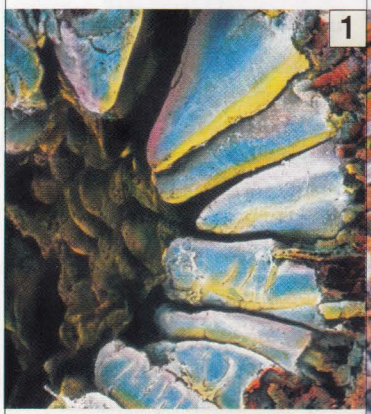
В кишечнике есть клетки, способные производить иммунологически активные вещества — уникальные вещества, которые целенаправленно уничтожают определенные виды микроорганизмов. Не тронув при этом ни одного представителя четырехсот благородных семейств собственной флоры. Благодаря этому свойству кишечник является важнейшим органом защитной системы твоего организма — он распознает и уничтожает опасных для тебя микробов и вирусов. Чем эффективнее работают охранные системы кишечника, тем меньше у тебя риск заразиться любой болезнью, полномочного представителя которой ты ненароком проглотишь.

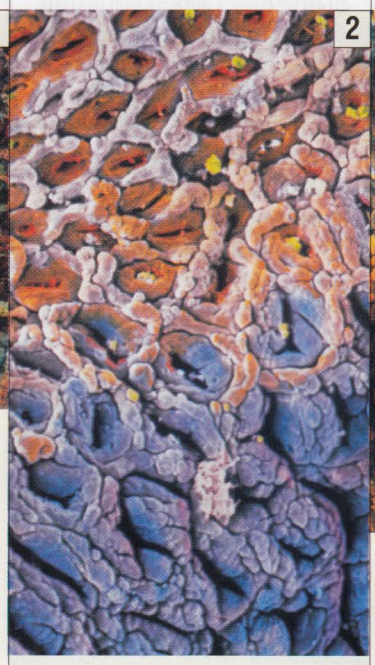
Балласт — на борт

Вареная морковь, гречневая крупа, капуста — ты держишь эти деликатесы в числе своих любимых блюд? Нет? А ведь это рекордсмены по содержанию клетчатки. Которой вообще много в любых овощах, фруктах и злаках, зато нет ни в мясе, ни в молоке.
Клетчатка — это комплекс плохопереваривaемых растительных волокон с малой питательной ценностью. Если бы ты принадлежал к отряду хищников, то тебе эта сомнительная субстанция была бы и даром не нужна — тут ты мог бы с полным правом презрительно отворачиваться от яблок и баклажанов, поджидая свою отбивную. Но так как человек — существо всеядное, нам с тобой просто необходимо регулярно питаться клетчаткой. Без нее нашему кишечнику очень тяжело работать. Он приспособлен к тому, чтобы при помощи сокращений своих стенок проворачивать, перебирать и пропускать через себя грубые растительные волокна, к которым уже довеском можно прилепить что угодно — хоть яйца по-бенедиктински. Когда ты ешь мало клетчатки, то кишечнику просто не хватает материала для работы. Он, конечно, попытается слепить конфетку из того, что есть, но… Хронические запоры, повреждения стенок кишечника, полипы и геморрой — все эти неприятные вещи многие врачи склонны объяснять малым потреблением клетчатки.

Еще один важный балластный момент

Как уже говорилось, больше всего бактерий живет в толстой кишке. То есть на том этапе большого пути, когда почти все легкоусвояемые продукты уже превратились в нечто и только отдельные несгибаемые балластные вещества еще пытаются сохранить свой первоначальный облик. И вот тут на них накидываются полчища бактерий, которые ухитряются извлекать из балласта дополнительные дозы микроэлементов. Причем порой дефицитнейших. Например, селен и бета-каротин — природные «противораковые» препараты.





ПИЩЕВАРЕНИЕ
Этапы большого пути

Вход. Первый отрезок тонкого кишечника — это двенадцатиперстная кишка **(1)**. Изнутри она покрыта ворсинками, которые увеличивают площадь всасывающей поверхности, выделяют ферменты, нейтрализующие желудочный сок, и через тонкие капилляры отправляют в организм добытые питательные вещества.

После слепой кишки тонкий кишечник переходит в толстую кишку **(2)**. Ее стенки уже лишены ворсинок, зато покрыты порами. Основная функция этих пор — извлекать из остатков пищи влагу.

После прохождения полутораметров толстой кишки (3) пища окончательно обезвоживается и спрессовывается, превращаясь в фекалии. На этом участке поры начинают выделять большие порции слизистого секрета, который защищает стенки кишечника от механических повреждений.

САМОЕ ПЛОХОЕ, ЧТО МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ С ТВОИМ КИШЕЧНИКОМ

Если исключить из зоны внимания наиболее характерные проблемы с кишечником — пороки внутриутробного развития, такие как врожденная непроходимость (будем надеяться, что их у тебя нет — в противном случае ты вряд ли смог бы сейчас читать эту статью), то основных проблем у этого органа шесть.

Рак

Долгое время может протекать совершенно бессимптомно. Потом появляется кровь в стуле, чувство тяжести и болезненности в животе, несварение, тошнота, отсутствие аппетита.
Что делать Есть мнение, подкрепленное многочисленными наблюдениями, что регулярный прием витаминов С, Е и бета-каротина снижает риск развития рака кишечника минимум в два раза. Также общеизвестно, что вегетарианцы практически застрахованы от этой болезни. Если ты, однако, не собираешься лишать себя радостей мясоедства, то разумно было бы раз в год проводить ультразвуковое исследование. Рак желудка, например, обнаруженный на ранней стадии, в 80-90% случаев вылечивается полностью, правда, только хирургическим путем.

Непроходимость

Воспаления, полипы, травмы могут привести к тому, что какой-то участок кишечника становится непроходим. Симптомы — боли в животе, повышенное давление, тошнота, вспучивание живота, отсутствие стула, кишечные кровотечения.
Что делать Немедленно вызывать врача и морально готовиться к операции.

Понос

Причин, которые могут вызвать понос, великое множество. Это может быть и реакция на прием лекарства, и эндокринные нарушения, и даже обычный стресс. Но чаще всего понос — это следствие инфекции.

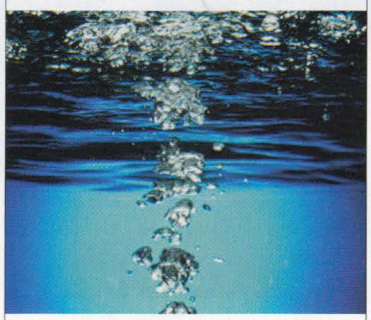
Что делать Кипятить посуду, не есть ничего немытого, лед для напитков делать только из минеральной воды в бутылках, чистить зубы этой же водой — лишние микробы сейчас тебе ни к чему. Если так получилось, что под рукой у тебя нет никаких лекарств против диареи, попробуй следующий рецепт, предлагаемый профессором Решем: «Литр минеральной воды смешать с восемью чайными ложками сахара и одной ложкой соли. Этот напиток может остановить даже сильный понос за два-три часа». Есть еще один простой рецепт: выпей кока-колы — это средство от поноса и обезвоживания входит во все фармакологические справочники мира. Если понос продолжается дольше трех дней, необходимо обратиться к врачу.

Геморрой

Боль и жжение в анусе, шишки и трещины внутри прямой кишки, выпадение геморроидального узла наружу — все это свидетельства того, что в твоем рационе было прискорбно мало клетчатки. Хотя склонность к геморроям и передается по наследству, правильное питание и большая физическая активность могли бы нейтрализовать это родовое проклятие. Также геморрой, который иногда называют «болезнью грузчиков и штангистов», может вызвать регулярная работа с тяжелым весом.
Что делать Есть больше клетчатки, активнее двигаться, не рассиживаться в туалете, временно прекратить занятия тяжелой атлетикой и выполнять все рекомендации врача: свечи, мази, в отдельных случаях — хирургическое вмешательство.

Метеоризм

Вообще-то врачи не склонны считать повышенное газообразование болезнью. Дескать, это оригинальная, милая особенность твоего организма. Но на практике мало кому нравится изображать из себя действующую модель реактивного двигателя, а посему врачам все-таки приходится придумывать способы борьбы с этой оригинальной особенностью.



Что делать Нормально, если за день газы отходят от 5 до 25 раз. Если же это происходит чаще, постарайся последить за своим меню и выяснить, после каких продуктов газообразование у тебя обычно усиливается (чаще всего такую реакцию вызывают бобовые, капуста, газированные напитки).

Запор

Так называемый ленивый кишечник — это кишечник с вялой перистальтикой. Он мало сокращается, пища по нему движется медленно, а по пути из нее высасываются почти все соки и она превращается в очень плотную, сухую и жесткую субстанцию. Расставаться с которой бывает мучительно больно. Каждый пятый человек страдает от хронических запоров, поэтому наши аптеки и забиты слабительным во всех видах.

Что делать Выяснить сперва, действительно ли ты страдаешь запорами. Дело в том, что количество посещений туалета «по-большому» у разных людей бывает очень разным. Нормально делать это и три-четыре раза в день и дважды в неделю. А вот все, что выходит за эти рамки, уже свидетельствует о том, что определенные проблемы с пищеварением имеются. Также важно, чтобы дефекация происходила безболезненно и без особого напряжения, как физического, так и морального. При хроническом запоре желательно переходить на фруктовую диету. Фрукты не только содержат кучу клетчатки, улучшающей «дорожное движение», но и обладают легким слабительным эффектом. И чем слаще фрукт, тем больший слабительный эффект он окажет MH

Фото: East News

ДЕПРЕСНЯК — ЭТО КАК?

Депрессия подкрадывается незаметно, как цунами: оглушает, накрывает с головой, подавляет либидо и разбивает вдребезги самоуважение. Наш автор Глеб Парамонов пережил погружение в депрессию. Он всплыл — пусть с небольшой помощью, зато без существенных потерь. И теперь, веселый и спокойный, готов поделиться опытом.

Однажды, во время совещания, я поймал себя на странном ощущении. Я понял, что не помню ни единого слова из только что произнесенной моим шефом пространной речи. И, что еще более странно, собственная невнимательность не вызвала у меня ни ужаса, ни паники, хотя к своей работе я обычно отношусь с большим рвением. Просто происходящее казалось каким-то ненастоящим, голоса словно доносились издалека, и я никак не мог понять: то ли я сплю, то ли я снюсь всем этим людям.

Этот захватывающий эпизод не стоил бы особого внимания, если бы нечто подобное уже не произошло со мной еще через пару дней. Моя жена пожаловалась, что мы, оказывается, уже месяц не занимаемся любовью и практически не разговариваем. Это наблюдение меня тоже совершенно не впечатлило.

Вскоре после этого она усадила меня на диван и заявила, что со мной творится что-то неладное и надо обратиться к врачу. Видимо, она знала, что говорила, — ее брат как раз недавно прошел через жестокую депрессию. Мне это было все равно, и через неделю, сидя в кабинете, я с полным безразличием смотрел, как врач выписывает мне антидепрессанты.

Думаю, все началось, когда у меня случился крупный прокол на работе. Я работаю трейдером в банке, то есть покупаю и продаю валюту.

В этот день я взял доллары по 145 иен и ждал роста. Но через шесть часов, вопреки всем прогнозам, доллар упал до 135 — и мы потеряли 300 тысяч. Из-за меня.

На следующий день начальник призвал меня к осмотрительности и заод-

КАК СНОВА ПОВЕРИТЬ В СЕБЯ

Чтобы избавиться от чувства никчемности, надо изменить свое отношение к жизни. Вот что советуют психологи.

1. Не стремись одним махом достичь совершенства. Продвигаясь к намеченной цели шаг за шагом, ты скорее ее достигнешь. Не жди, что все получится безупречно с первого раза.

2. Действовать правильно — не самое главное. Главное — действовать. Самый верный путь к провалу лежит через разочарование в своих силах из-за неудачи. Зато способность продолжать действовать, несмотря на просчет, и учиться на собственных ошибках позволяет преодолеть любой кризис.

3. Прийти вторым — это тоже успех. Мы живем в культуре, поощряющей жестокую конкуренцию. Стремление во что бы то ни стало быть первыми погубило многих «серебряных» призеров. Если ты научишься радоваться любому своему успеху, даже когда тебя обошел конкурент, то заживешь в мире и согласии с самим собой и с плодами твоих усилий.

4. Не ставь свою жизнь в зависимость от чужого мнения. Если для поддержания самооценки тебе требуется признание заслуг, то рано или поздно ты окажешься в полном подчинении у других людей и будешь всю жизнь пытаться завоевать их расположение.

А когда поток похвал иссякнет, тебя опять замучают сомнения.

5. Не позволяй одной части жизни подчинить себе все остальные. Если твое самоуважение слишком болезненно зависит от успехов в одной области (например, в профессиональной), то рано или поздно все остальное потеряет для тебя смысл и привлекательность. Самооценка будет ежедневно колебаться и зависеть от малейших неудач, а страх несостоятельности будет держать тебя в вечном напряжении.

6. Помни, что твоя личностная ценность не есть сумма успехов и неудач. Неправильно ставить под сомнение свою состоятельность из-за досадных промахов. Вместо этого прими себя таким как есть. Так легче смириться с мыслью о своем несовершенстве. И несовершенстве всего сущего заодно.

но срезал мне лимиты. Это «дружеское» участие, как я теперь понимаю, на корню подорвало мою веру в себя. Я начал перестраховываться, перестал доверять своей хваленой интуиции и принимал решение только вслед за другими трейдерами. Естественно, я запаздывал и от моих сделок было мало толку.

Я приносил все меньше прибыли родному банку, что меня весьма расстраивало или, как это принято говорить, вгоняло в депрессию (в моем случае, как выяснилось позже, это была вовсе не фигура речи).

Вполне дружелюбный разговор с начальником привел меня в такую панику, что я бросился на поиски психотерапевта и попросил лечащего врача назначить антидепрессант посильнее.

Потом пришла раздражительность — коллеги, казавшиеся мне достаточно обаятельными, чтобы делить с ними бизнес-ланчи и посиживать в баре после работы, вдруг оказались сборищем туповатых клоунов. Окружающие напрягали меня настолько, что я почти перестал общаться. Работал в обеденный перерыв, оставался вечерами.

Я совершенно потерял интерес к сексу и даже разговоры с женой воспринимал как тяжкую повинность.

Все, что занимало мои мысли, — это завтрашние котировки и сделки. Я начинал беспокоиться о них еще накануне, не мог уснуть и начал даже принимать алкоголь в качестве снотворного.

Меня тревожило отношение руководства — перестраховочная тактика, как мне казалось, приносила одни убытки. Вполне дружелюбный разговор с начальником привел меня в такую панику, что я бросился на поиски психотерапевта и попросил лечащего врача назначить антидепрессант посильнее. В итоге я остановился на когнитивной терапии. Название мне ничего не говорило, и я опасался, что меня уложат на кушетку и заставят рассказать про сексуальную жизнь, детские обиды и отношения с мамой. Однако мое темное прошлое доктора не волновало. Мы сосредоточились на обсуждении того факта, что одна провальная сделка еще не означает профнепригодности. Эта мысль дошла до меня небыстро. Возможно даже, что лекарства начали действовать раньше. Обсуждать свой провал с коллегами я стеснялся, да и для разговоров с женой эта тема была недостаточно сексуальна. В результате психолог оказался первым человеком, с кем я вообще поговорил об этом.

Кое-как я начал понимать, что один ужасный день не может перечеркнуть двух лет непрерывной успешной работы — о прежних заслугах я все как-то забывал, но психотерапевт (за деньги) неустанно напоминал мне о них.

Я узнал, что человек в состоянии депрессии склонен к так называемой гиперактуализации. То есть одна неудача приковывает все его мысли и заслоняет любые положительные моменты.

Я узнал, что правильное отношение к собственным ошибкам заключается вовсе не в самобичевании. Единственный способ прожить без ошибок — воспитать в себе провидческий дар, а это маловыполнимо в наше время. Так что вместо обработки веревок антибактериальным мылом нужно проанализировать свою ошибку и понять, что стоит изменить в подходе к делу, чтобы эта ошибка не повторилась.

Труднее всего оказалось простить самого себя. Я по натуре перфекционист, поэтому к собственному проколу я отнесся с полной беспощадностью. Мне казалось, что руководство банка с тех самых пор мне не доверяет. На что доктор здраво заметил, что в этом случае я бы давно уже сидел без работы. Как я теперь вижу, решение менеджера я воспринял слишком лично (что характерно для депрессивного состояния), а ведь он действовал вполне логично и поступил бы так с любым допустившим подобную ошибку.

Этот печальный опыт меня кое-чему научил. Я больше не руководствуюсь в сделках слепым азартом. Пусть мои проценты не так впечатляющи, но я и не гонюсь за невиданными барышами. Такая профессиональная стратегия значительно примирила меня с собой. Я понял, как опасно давать уязвленному самолюбию подавлять все жизненные устремления. Через полгода после начала медикаментозного курса я полностью отказался от таблеток. И от антибактериального мыла заодно. Говорят, вредно.

ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

КАК ТЫ СПИШЬ? Один из первых признаков депрессии — нарушения сна. Ты подолгу не можешь заснуть или, наоборот, просыпаешься намного раньше обычного и у тебя не получается погрузиться обратно в дрему? Это довольно распространенный симптом, и многие мужчины начинают прибегать к алкоголю, чтобы забыться. Увы, алкоголь сам по себе оказывает депрессивное воздействие и потому бессилен тебе помочь.

РАДУЕТ ЛИ ТЕБЯ ЖИЗНЬ? Состояние, когда жизнь не приносит удовольствия, называется агедонией. Если тебя перестали радовать былые источники позитивных эмоций — успехи любимой футбольной команды, апгрейд компьютера, новые кроссовки, — это похоже на депрессию. Еще один подобный признак — потеря чувства юмора.

КАК У ТЕБЯ С СЕКСУАЛЬНЫМ ВЛЕЧЕНИЕМ? Либидо — один из важнейших индикаторов твоего душевного состояния. Ты можешь находить массу объяснений, почему секс перестал тебя интересовать — проблемы со здоровьем, изжившие себя отношения, — но чаще всего ослабление либидо связано с депрессией.

КАК САМОЧУВСТВИЕ? Когда депрессия идет полным ходом, то ты начинаешь терять в весе, пропадает аппетит, возникает раздражительность и слезливость.

С ЭТИМ ПОРА ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ! Если один из перечисленных признаков загостился у тебя больше чем на две недели и настроение упорно не хочет улучшаться, обращайся к врачу. MH

Иллюстрация: Mike Moran

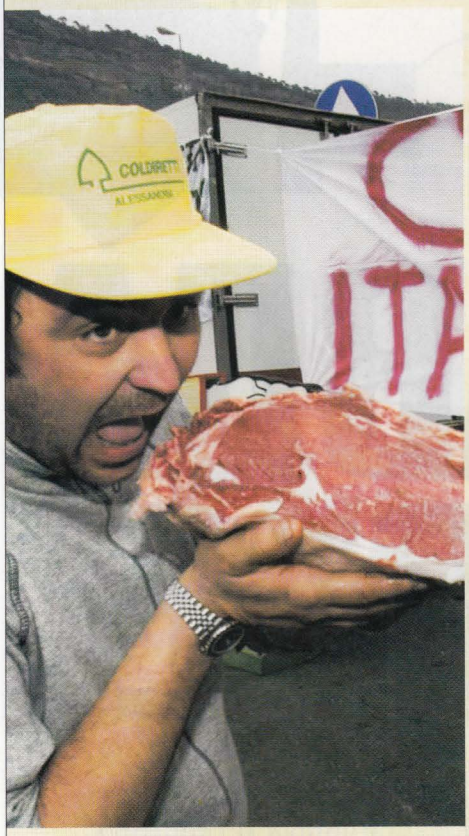
- В твоей котлете коровье бешенство?
- Мобильный телефон облучает твой мозг?
- Генетически модифицированная пища превратит нас в мутантов?
- Мы все умрем от лихорадки Эбола?

МИФЫ И ПРАВДА О ЗДОРОВЬЕ

Несмотря на квадратные метры журнальных и газетных страниц, посвященных СПИДу, мобильным телефонам и коровьему бешенству, большинство из нас пребывает в беспокойном неведении относительно масштабов и реальной опасности всех этих проклятий человеческого рода. Причем не только у нас, но и во всем мире. Всепланетное сообщество журналов Men's Health решило отделить факты от вымысла и поведать миру всю правду. Эта статья вышла одновременно в 30 странах мира. Она поможет тебе и десяткам миллионов читателей разобраться в самых популярных массовых психозах, касающихся здоровья человека.

КОРОВЬЕ БЕШЕНСТВО

После множества расследований, уничтожения почти 5 млн. голов крупного рогатого скота и 92 человеческих жертв ученые не пришли к единому мнению об истинной причине возникновения так называемого коровьего бешенства. А точнее болезни Крейцфельда–Якоба (БКЯ) у людей и губчатого энцефалита у крупного рогатого скота. Известно лишь, что люди, заразившиеся этой болезнью, неизбежно умирают — не очень оптимистично, зато факт. Теория утверждает, что два этих заболевания вызываются злокачественными белковыми инфекционными агентами, которые мутируют в теле и становятся смертоносными вирусами. Большинство ученых также полагает, что эти белковые агенты рождаются, когда скоту скармливают останки овец, страдающих от другого заболевания мозга — почесухи. Есть и более позитивные теории, согласно которым люди якобы не могут заразиться Крейцфельдом–Якобом от говядины, которая при жизни хворала коровьим бешенством.



Исходя из имеющихся противоречивых выводов, ученые осторожно намечают возможное количество жертв нынешнего штамма БКЯ. По их прогнозам, эта величина колеблется в диапазоне от 100 человек (в этом случае худшее уже позади) до потрясающей цифры 136 тысяч. В общем, в научном мире царит туман. Попробуем разобраться, что же делать простым людям.

Безопасно ли есть говядину? Определенно безопаснее есть мясо коров, убитых в молодости и не питавшихся останками других животных. С другой стороны, в 1985–1989 годах в той же Британии было съедено 446 тысяч коров, зараженных губчатым энцефалитом, а количество жертв на сегодняшний день, как уже было замечено, составляет 92 человека. Выводы можно домыслить.

Есть ли гарантированный способ обеззараживания говядины? Нет, поскольку мы не умеем обнаруживать заболевание на ранних стадиях. Возможно, мы все уже несем в себе вирус, инкубационный период которого занимает сотню–другую лет.

Существует ли лекарство от этой болезни? Нет, но поиски его ведутся.

ГЕНЕТИЧЕСКИ МОДИФИЦИРОВАННАЯ ПИЩА

Тысячи лет люди занимались селекцией животных и растений. Сейчас ученые программируют свойства растений на генетическом уровне, что вызывает беспокойство у мнительных слоев общества. Между тем в США и Китае уже несколько лет едят бессчетное количество генетически модифицированных продуктов и пока ни одной проблемы со здоровьем у едоков официально зафиксировано не было. С 1986 по 1997 год в 45 странах провели около 25 тысяч полевых тестов более 60 генетически модифицированных урожаев, и все результаты оказались благоприятны. «Ни один генетически модифицированный продукт не получает одобрения, если наши ведущие ученые не уверены на 100%, что употреблять его так же безопасно, как его привычный аналог, — говорит сэр Роберт Мэй, бывший Главный научный советник правительства Великобритании. — Для получения разрешения продукт должен пройти около 60 экспертиз». Сторонники модифицированных продуктов убеждают нас, что только генная инженерия сможет удовлетворить спрос на продовольствие во всем мире. Население которого, между прочим, грозит утроиться через 50 лет.

Те, кто принимают близко к сердцу проблемы окружающей среды, тоже могут найти положительные стороны в продуктах–мутантах. Новые виды зерна не требуют традиционных пестицидов и химикатов, губящих природу.

Во всем мире на упаковках продукта пишут, кустились ли предки данного овоща на грядках или плавали в пробирках жестоких генетиков. У нас эта информация не лежит на поверхности, но при желании ее можно добиться от продавцов.

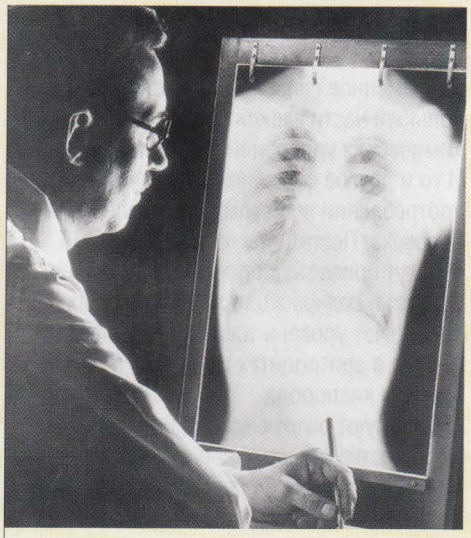
Весь ужас генетически модифицированных продуктов — в страхе неведомого. Только ты сам можешь решить, употреблять их в пищу или нет. И помни, что сказал Гаррис из «Трое в лодке»: «Если ты не будешь пробовать ничего нового, то как ты узнаешь, что хорошо и что плохо? Вот такие субъекты, как ты, и тормозят мировой прогресс. Вспомника о человеке, который впервые попробовал немецкую сосиску!»

РТУТЬ В РЫБЕ

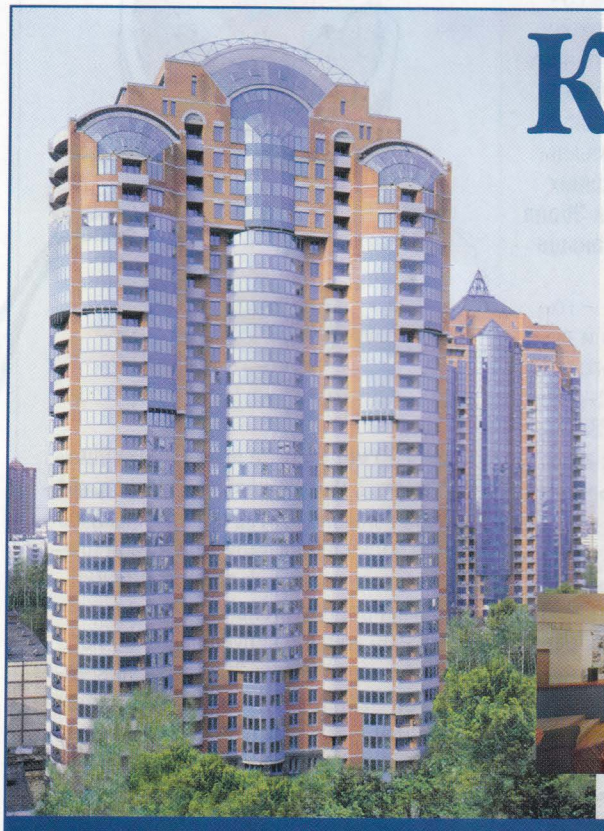
В 1960-х годах было обнаружено, что консервированный тунец содержит опасные количества ртути. Основным источником вредоносного элемента оказалось мясо старых крупных особей, вскормленных на планктоне, абсорбирующем ртуть. Сегодня производители консервированного тунца пользуются более молодой рыбой, которая еще не успела нагулять себе ртутные бока. Для взрослых реальной опасности такая рыба не представляет, но беременным женщинам желательно ее избегать, поскольку даже в таких количествах ртуть может воздействовать на нервную систему зародыша.

ТУБЕРКУЛЕЗ

Почти два миллиарда человек — жуткая цифра, почти треть населения земного шара — являются носителями туберкулеза. Туберкулезная палочка опережает другие вирусы по количеству жертв, убивая больше людей, чем СПИД и малярия вместе взятые. Крайне заразная болезнь вызывается бактерией, которая поражает легкие, лимфатические узлы, кости и мозг. В XIX веке, когда болезнь называли чахоткой, она была распространена весьма широко, но впоследствии, с улучшением методов лечения и условий жизни, ее распространение неуклонно сокращалось. Однако в последнее время туберкулез вновь активизировался как во всем мире, так и в России. За последние 10 лет заболеваемость туберкулезом в России выросла в 2,5 раза, сегодня количество наших больных соотечественников превышает 350 тысяч человек. Смертность от туберкулеза выросла за десятилетие в 3 раза: каждый день 80 российских граждан умирают от этого заболевания. В первую очередь он остается болезнью бездомных и ослабленных



личностей с плохим иммунитетом, но заразиться им может кто угодно. **Поэтому, если ты начинаешь кашлять кровью, терять вес, если у тебя возникает лихорадка и ночная потливость, лучше обратись к врачу:** вылечить туберкулез можно антибиотиками, а если оставить болезнь без внимания, тебя постигнет судьба Шопена, Чехова и Белинского. →



Квартал 32-33

Квартиры в домах элит-класса по Ленинскому проспекту 128-1 (дом сдан), 98-1, и 108-1
А также в домах middle-класса по улице Удальцова 3-1 и 7-1

Традиционно престижный район, благоприятная экология — три лесопарковых массива, развитая транспортная инфраструктура, подземный паркинг, круглосуточная охрана, квартиры свободной планировки, зимний сад в квартире

232-22-11

kvartal@europe.com
www.kvartal.ru

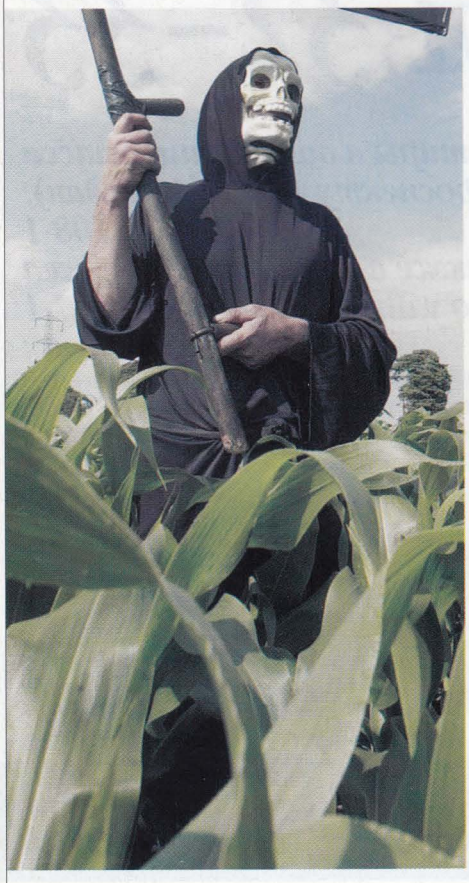
По поручению Правительства Москвы (постановления №393 от 10.05.94 и №346 от 16.04.96) ведет строительство жилых домов

УДОБРЕНИЯ И ПЕСТИЦИДЫ В ПРОДУКТАХ

Современное сельское хозяйство по большей части зависит от использования химических удобрений и пестицидов. И то и другое совершенно невкусно и при употреблении в чистом виде опасно для человека. Пестициды пагубны для ДНК и могут привести к болезни Паркинсона. Нитраты, содержащиеся в удобрениях, повышают уровень токсичного метгемоглобина в эритроцитах и лишают кожу притока кислорода.

Существуют рекомендации Европейского Сообщества и Всемирной организации здравоохранения по безопасным уровням содержания удобрений и пестицидов. Однако выборочные проверки даже в таких законопослушных странах, как Германия, показывают, что этих рекомендаций придерживаются не всегда. Чем быстрее портится продукт, тем выше вероятность того, что уровень содержания опасных веществ в нем превышен.

От большей части пестицидов можно избавиться, тщательно моя фрукты и овощи, но нитраты таким образом вывести невозможно. Полностью обезопасить себя от встречи с химическими удобрениями можно, только разбив на подоконнике свой огород.



ЛИХОРАДКА ЭБОЛА

Плотоядный вирус Эбола стал печально знаменит не столько количеством жертв, сколько своей жестокостью. Лекарства от супервируса-убийцы не существует, и после инкубационного периода от 3 до 20 дней носители Эбола заболевают и умирают за одну неделю, сраженные лихорадкой, диареей и внутренними кровотечениями.

Отчасти ужас Эболы заключается в таинственности, которая окружает вирус. Резервуаром вируса Эбола являются обезьяны. Человеку возбудители передаются от обезьян, а также от других людей аэрогенным путем через слизистые оболочки и поврежденную кожу при контакте с кровью и выделениями больных. Вирус Эбола проникает в иммунную систему и начинает уничтожать кровеносные сосуды.

Долгое время ученым не удавалось создать вакцину, но вот наконец поступили сведения о первых успешных испытаниях на приматах. Вакцинированная группа обезьян после заражения выжила вся, тогда как не вакцинированные обезьяны умерли. **Но даже при самых успешных испытаниях вакцина от лихорадки Эбола поступит в городские аптеки не раньше чем через три года.**

«Мы знаем об Эболе очень мало, — говорит консультант по тропической и туристической медицине Лондонского госпиталя тропических заболеваний д-р Рон Беренс. — Риск ее перенесения в Западную Европу возник лишь недавно, а мы до сих пор не знаем, как ее лечить».

САЛЬМОНЕЛЛЕЗ

Хотя сальмонеллез может оказаться смертельным для людей пожилых и ослабленных, смерть здорового человека от него — вещь довольно редкая. За последние 15 лет микроб сальмонеллы послужил причиной гибели лишь 79 человек, при том что только в России в год сальмонеллезом болеют десятки тысяч. Пик заболеваемости сальмонеллезом в нашей стране пришелся на 1992 год, когда мы раз и навсегда поразились коварству куриных яиц — одного из любимых пристанищ микроба. С тех пор легкая паранойя не оставляет умы сограждан.

Правды ради стоит заметить, что сальмонеллез — штука действительно неприятная — характеризуется воспалением тонкого кишечника, изнурительными поносами, лихорадкой и интоксикацией. По информации Госкомстата, преобладающими факторами передачи возбудителя инфекции в России чаще всего бывают: мясные полуфабрикаты (до 35%), кремовые изделия (до 20%), яйца (до 15%), куры (10–12%).

Вероятность подхватить сальмонеллу, съев торт с кремом, невелика, но для подстраховки стоит ознакомиться с условиями хранения покупаемого продукта. В домашних условиях нужно тщательно размораживать мясо и готовить его, пока не перестанет сочиться кровь. Яйца нужно обязательно мыть перед варкой, а на сам процесс тратить не менее 10 минут — чем дольше варится яйцо, тем меньше вероятность познакомиться с живой сальмонеллой.

СПИД

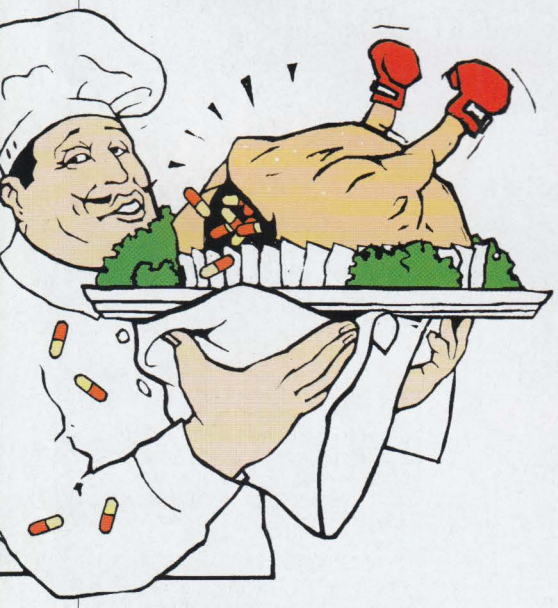
Спустя 20 лет и после почти 22 миллионов жертв с начала первой зарегистрированной вспышки СПИД по-прежнему остается величайшей вирусной чумой планеты. В самых бедных странах Африки средняя продолжительность жизни сократилась по вине вируса на 15–20 лет. Сейчас в мире живет 36 миллионов носителей ВИЧ, а на Западе темпы инфекции вновь растут, особенно среди молодых людей, несерьезно относящихся к безопасным половым контактам. Растут они и в России, причем совершенно катастрофически. По данным сайта www.aids.ru, **Россия сейчас лидирует по темпам распространения ВИЧ среди**

Лучше
один Глоток
Свободы
чем
Море
Компромиссов.
In Fermentum Veritas
STELLA ARTOIS
STELLA ARTOIS
АППО 1366
LEUVEN BELGIUM
Товар сертифицирован.

других стран мира. В некоторых районах Подмосковья заражены до 5% молодых людей, то есть каждый двадцатый. Медицина тем временем медленно продолжает поиск средств. Благодаря появлению новых лекарств за последние шесть лет прогнозы для тех, у кого обнаружилась положительная реакция на ВИЧ, несколько улучшились. В феврале прошлого года на конференции в Чикаго объявили, что нынешний ассортимент лекарств от СПИДа может поддерживать иммунную систему у 60% больных. Самой твердой надеждой, однако, остается эффективная вакцина. Сейчас испытывают по меньшей мере пятнадцать препаратов, но выделено 183 штамма вируса и ожидание, скорее всего, окажется долгим. Вместе с тем директор Национального агентства по изучению СПИДа в Париже Мишель Казачкин убежден, что **вакцина появится уже к концу нынешнего десятилетия.**

АНТИБИОТИКИ В МЯСЕ

Ежегодно 619 тысяч голов скота, свиней, овец, коз и кур в Европе потребляют 5 тысяч тонн антибиотиков. Многие из лекарств просто вводятся животным превентивно для обеспечения лучших темпов роста и увеличения прибыли. Между тем потребление такого мяса может вызвать у человека устойчивость к антибиотикам и привести к последующим затруднениям в лечении разных инфекций. **Европейское Сообщество запретило использование многих антибиотиков для увеличения роста, однако совсем избежать их употребления можно, только покупая экологически чистую продукцию.**



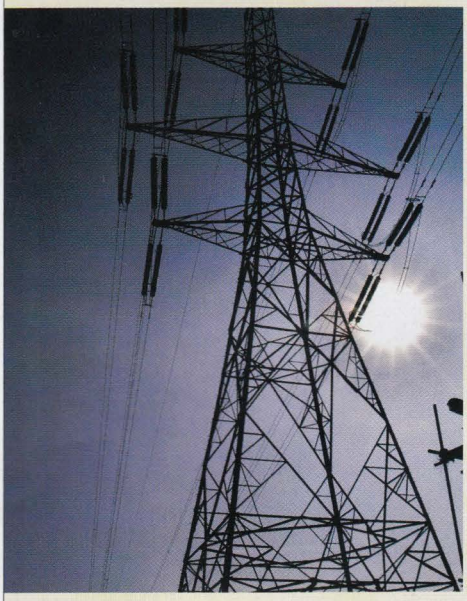
МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН

Носим ли мы возле уха микроволновую печку? Этот вопрос не дает покоя всем узнавшим, что мобильные телефоны излучают микроволны той же частоты, что и знакомые всем кухонные агрегаты. Именно эти волны абсорбируются живыми тканями, особенно теми, в которых содержится много воды (в этом и состоит принцип нагревания в микроволновке). Впрочем мощность мобильных телефонов и степень проникновения микроволн в голову пользователя строго ограничиваются и производителями, и всеразличными советами по радиологической защите. Тем не менее эксперименты на крысах, проводившиеся в 1996 году университетом Вашингтона, показали, что даже «разрешенные» уровни микроволн увеличивают температуру мозга. Результаты этих изысканий привели к всплеску паники. Есть ли на самом деле основания для беспокойства? По словам д-ра Алана Приса из Бристольской королевской больницы, не существует абсолютно никакой связи между использованием мобильных телефонов и возникновением рака мозга. Тем не менее, добавляет он, это не может расцениваться как приглашение приклеить сотовые телефоны к уху: «Научное знание всегда оказывается ограниченным, и знать, что опасности нет, если НЕ пользоваться мобильным телефоном, всегда предпочтительнее». **В некотором смысле спокойнее пользоваться гарнитурами hands-free, но только если сам телефон при этом удален от тела. А вот крышки и защитные прокладки не спасают точно — телефон просто увеличивает мощность отправляемых сигналов.**

Некоторые телефоны испускают больше радиации, чем другие, поэтому стоит поинтересоваться при покупке нормой поглощения микроволн — величиной, которая показывает уровень радиации, воздействующей на пользователя. Максимальная норма — два ватта на килограмм, и в телефонах она варьируется от 0,26 Вт/кг до 1,45 Вт/кг. Сравнить уровни радиации мобильных телефонов можно на сайте www.sardata.com/sardata.htm

ЛИНИИ ЭЛЕКТРОПЕРЕДАЧ

Некоторые исследователи уверены, что мутацию клеток и возникновение новообразований вызывает электромагнитное излучение опор электропередачи. Другие убеждены, что никакого риска в этом нет. Окончательного ответа, видимо, не будет еще долго. **Тем немногим, кто проживает в непосредственной близости от опор электропередачи, рекомендуется не тратить нервные клетки понапрасну.**



АСБЕСТ

Благодаря своим защитным жаростойким свойствам асбест был излюбленным строительным материалом для покрытия крыш и изготовления огнеупорных дверей. Но по мере того как у рабочих асбестовой промышленности развивалось все больше и больше симптомов таких заболеваний, как асбестоз, фиброз и рак легких, Европейское Сообщество начало издавать новые и новые предписания, предохраняющие рабочих и широкую публику от воздействия асбеста. **Сейчас строители отказались от асбеста, но чтобы полностью избавиться от асбестовой мании, нужно снести большую часть домов.** →

ПРИТЯГИВАЕТ ПРИКЛЮЧЕНИЯ!

Gert Boyle
Chairman

Когда холод начинает кусаться и буквально пронизывает изнутри, Матушка Бойль вступает в бой с Матушкой Природой и начинает покорять новые высоты вместе с тобой!

Куртки от Матушки Бойль подняты до максимальных вершин последних технологий! В куртке Ballistic Parka этих технологий хоть отбавляй: "дышащая" мембранная технология Omni Tech гарантирует комфорт, полную водонепроницаемость и непродуваемость, вставки-стретч обеспечивают большую свободу движений и, конечно, система Interchange – 3 куртки в одной...

Матушка Бойль обращает внимание на детали и ценит законченность во всем: капюшон спасет от ветра, теплые, отделанные флисом, карманы согреют руки, вставки на груди и под рукавами из Zap Mesh Fleece обеспечат дополнительную вентиляцию, внутренняя юбка защитит от снега...

Ни Альпийские склоны, ни Гималайские вершины не имеют шансов на победу в схватке, если с тобой Матушка Бойль.

Columbia Sportswear Company®

Товар подлежит сертификации

Москва

м. «Смоленская»:	Смоленская пл., 6
м. «Тимирязевская»:	Дмитровское шоссе, 37
м. «Октябрьская»:	КЕТТЛЕР-СПОРТ, Ленинский пр-т, 21
м. «Кутузовская»:	Кутузовский пр-т, 36
м. «Маяковская»:	ул. Большая Садовая, 1
м. «Рижская»:	Проспект Мира, 71
м. «Университет»:	Ленинский пр-т, 81
м. «ВДНХ»:	ВВЦ, пав. «Москва», 3 этаж

спортивные супермаркеты
спортмастер

Единая справочная служба: (095) 777-777-1

www.sportmaster.ru

ОПТОВЫЙ ЦЕНТР: ул. Б. Галушкина, 7

С.-Петербург:	Московский пр-т, 10
Н. Новгород:	ул. Б. Покровская, 93
Новосибирск:	ул. Красноярская, 32
Челябинск:	ул. Плеханова, 45
Киев:	б-р Леси Украинки, 28

КЕТТЛЕР-СПОРТ:

Киев:	ул. Заньковецкой, 10/7
Минск:	ул. Якуба Коласа, 39

АРМАГЕДДОН

Возможно, именно астероид 65 миллионов лет назад покончил с тогдашними хозяевами планеты, динозаврами. Когда же прилетит «наш» астероид? Довольно близко небесное тело подлетит к Земле в 2028 году. Это будет астероид XF11, и пройдет он на расстоянии всего 960 тысяч километров от Земли. **Вероятность гибели человечества будет сопоставима с шансами одного человека погибнуть в авиакатастрофе.**

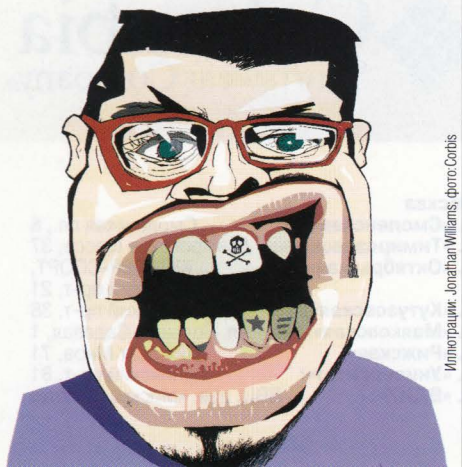
ЛЕТАТЬ ВТОРЫМ КЛАССОМ СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНО

Хотя глубокий венозный тромбоз существует многие сотни лет, авиакомпании публично обратили на него внимание только в октябре прошлого года, когда совершенно здоровая 28-летняя англичанка

Эмма Кристофферсен скоропостижно скончалась в аэропорту Хитроу прямо на трапе после 20-часового перелета из Сиднея. Явление окрестили «синдромом второго класса» из-за того, что между стандартными рядами кресел самолета не хватает места для ног. **За несколько часов сидения в кресле с поджатыми коленями может нарушиться кровообращение и возникнуть тромбы.** Так что если ты страдаешь тромбозом или имеешь к этому наследственную склонность, пей больше воды, почаще потягивайся и прохаживайся по салону примерно каждый час.

ПЛОМБЫ В ЗУБАХ

Некоторые боязливые граждане не ходят к зубным врачам под предлогом того, что пломбы медленно отравляют человека. Действительно, когда ты пережевываешь пищу или скрипишь зубами, металлические пломбы могут в небольших количествах выделять ртуть, но, попадая в кровь и ткани, она никогда не достигает опасного уровня. Это количество — гораздо меньше того, что можно получить из пищи или воды. Опасаться стоит, только если у тебя аллергия на ртуть или другой металл, содержащийся в сплаве. Но такое случается очень редко. **Если же ты хочешь раз и навсегда избавиться от сомнений, попроси стоматолога поставить прочную и эстетичную пломбу из композитных материалов.** MH



Иллюстрации: Jonathan Williams; фото: Corbis

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ БОЛЕЗНЕЙ

▶ЧУМА

Зародившись в Италии в 1347 году, бубонная чума за 50 лет уничтожила треть всего населения Европы. Заболевание, получило название «черная смерть» из-за темно-красных подкожных кровоизлияний. Вызываемая бактерией Yersinia pestis, чума поражает нервную систему и переносится кровососущими блохами, обитающими на крысах. Эта бактерия до сих пор дает о себе знать в некоторых регионах мира, например очень вольготно она себя чувствовала этим летом в Казахстане.

▶ПРОКАЗА

Первые записи о проказе датируются 600-м годом до нашей эры. В XV веке болезнь прокатилась по всей Европе: тогда было основано приблизительно 20 тысяч колоний прокаженных. Страдальцев, пытавшихся бежать из колоний, вешали, сжигали или хоронили заживо.
Возбудитель проказы, бацилла Хансена, проникает в организм через поврежденную кожу и слизистые оболочки верхних дыхательных путей. Проказа поражает кожу и нервные окончания, повреждает конечности и вызывает слепоту. Инкубационный период проказы — до 20 лет. Сейчас в мире насчитывается около 600 тысяч больных проказой, 70% которых — жители Индии. Эпидемический характер болезни сохраняется также в Бразилии, на Мадагаскаре, в Мозамбике, Мьянме (бывшая Бирма) и Непале. С помощью современных препаратов проказу можно излечить за три месяца.

▶МАЛЯРИЯ

Никто точно не знает, когда комары начали заражать людей плазмодием — паразитом, вызывающим малярию, — но до сего времени она остается одной из самых смертоносных болезней. Плазмодий — паразит, постоянно мутирующий под воздействием защитных сил самого организма, — вызывает лихорадку и приводит к коме и смерти. Считается, что малярия унесла больше жизней, чем все человеческие конфликты, и даже сегодня 45% населения планеты подвержены ее опасности: каждые 12 секунд от малярии умирает один человек. Пока не существует надежной и безопасной вакцины от малярии.

▶ОСПА

Гуляя по Европе в XVII и XVIII веках, она унесла с собой более 100 миллионов жертв. В последующее столетие вспышки оспы наблюдались по всему миру, и только к 1970-м годам программа массовой вакцинации успешно уничтожила вирус. В результате люди практически утратили естественный иммунитет к болезни. Сам вирус до сих пор существует в разных лабораториях мира.

▶ГРИПП

Самое яркое выступление грипп устроил после Первой мировой войны — тогда его вирус H1N1, более известный как испанка, покосил 20 миллионов человек. Война унесла вдвое меньше жизней. Против гриппа и его многочисленных штаммов разработаны вакцины, однако у вируса еще остается возможность стать смертоносной эпидемией. О гриппе читай на сайте www.gripp.ru

ПРИТЯГИВАЕТ ПРИКЛЮЧЕНИЯ!

Gert Boyle
Chairman

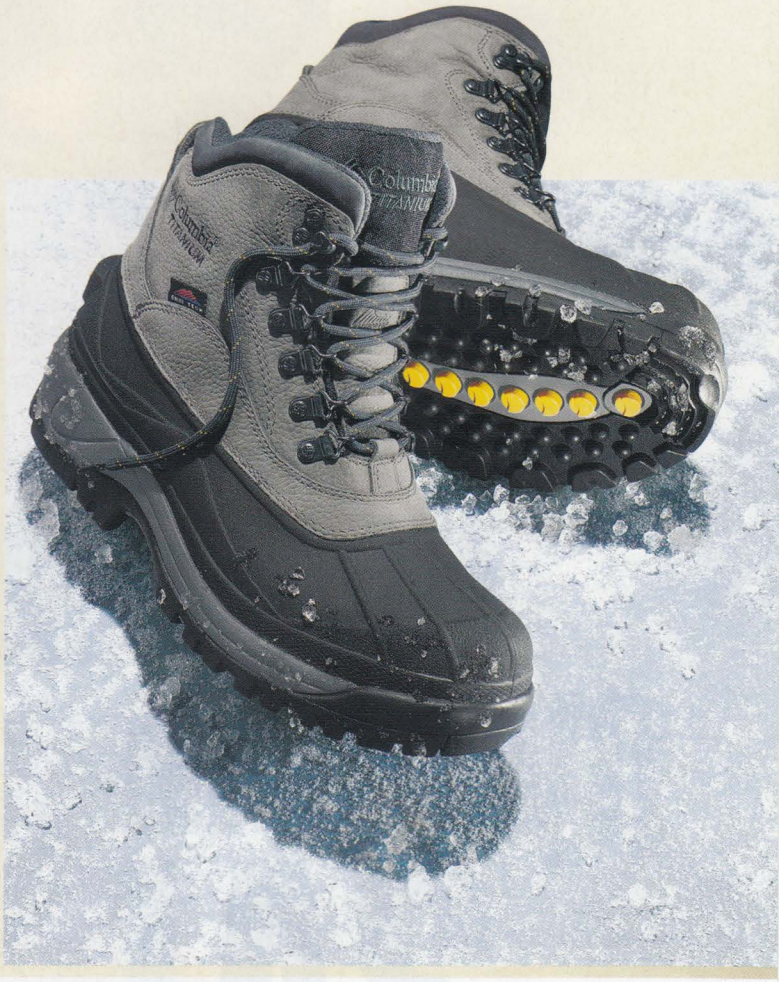
Зима диктует свои правила и условия, но Матушка Бойль, хозяйка компании Columbia Sportswear Company, готова встать на твою защиту и поспорить с Матушкой Природой. В ботинках Bugabootres™ тебе не страшны будут снежные метели, стужи и оттепели, и зима со всеми невзгодами и непогодами пролетит незаметно.

Ботинки Bugabootres™ – это не простая модель в базовой комплектации, они оснащены системой навигационного управления, торможения и климат контроля.

Утеплитель Thermolite защитит от кусающего мороза до -43С при активном использовании. Водонепроницаемая технология Omni-Tech и проклеенные швы выдержат снег и дождь. Рельефная подметка из Omni-Grip удержит тебя на скользкой дорожке.

Ботинки Bugabootres™ не подведут тебя, если ты будешь месить грязь на городских улицах или взбираться по горным тропинкам.

Ботинки Bugabootres™ выдержат любые испытания: бег по городским лужам и грязному снегу или покорение белоснежных горных вершин, ведь Матушка Бойль на твоей стороне!



Columbia Sportswear Company®

Товар подлежит сертификации

Москва

м. «Смоленская»:	Смоленская пл., 6
м. «Тимирязевская»:	Дмитровское шоссе, 37
м. «Октябрьская»:	КЕТТЛЕР-СПОРТ, Ленинский пр-т, 21
м. «Кутузовская»:	Кутузовский пр-т, 36
м. «Маяковская»:	ул. Большая Садовая, 1
м. «Рижская»:	Проспект Мира, 71
м. «Университет»:	Ленинский пр-т, 81
м. «ВДНХ»:	ВВЦ, пав. «Москва», 3 этаж

спортивные супермаркеты
спортмастер

Единая справочная служба: (095) 777-777-1

www.sportmaster.ru

ОПТОВЫЙ ЦЕНТР: ул. Б. Галушкина, 7

С.-Петербург:	Московский пр-т, 10
Н. Новгород:	ул. Б. Покровская, 93
Новосибирск:	ул. Красноярская, 32
Челябинск:	ул. Плеханова, 45
Киев:	б-р Леси Украинки, 28

КЕТТЛЕР-СПОРТ:

Киев:	ул. Заньковецкой, 10/7
Минск:	ул. Якуба Коласа, 39

Обеими руками ЗА!

Хочешь быстро нарастить мышечную массу? Вооружившись парой гантелей с набором сменных весов и нашей программой тренировок, ты и дома сможешь заниматься с не меньшей эффективностью, чем в спортзале. Специалисты фитнес-клуба GOLD'S GYM научат тебя самым лучшим упражнениям для каждой группы мышц и подскажут, как подобрать гантельный комплект, который оптимально соответствовал бы твоим целям.

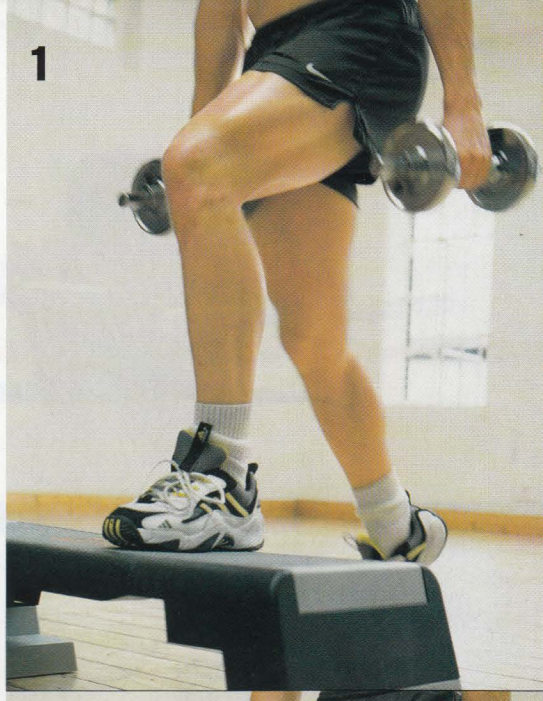
Достаточно пары гантелей, тренировочной скамьи и вот этого комплекса упражнений, чтобы без лишних затрат превратить свою комнату в приемлемый филиал спортзала.

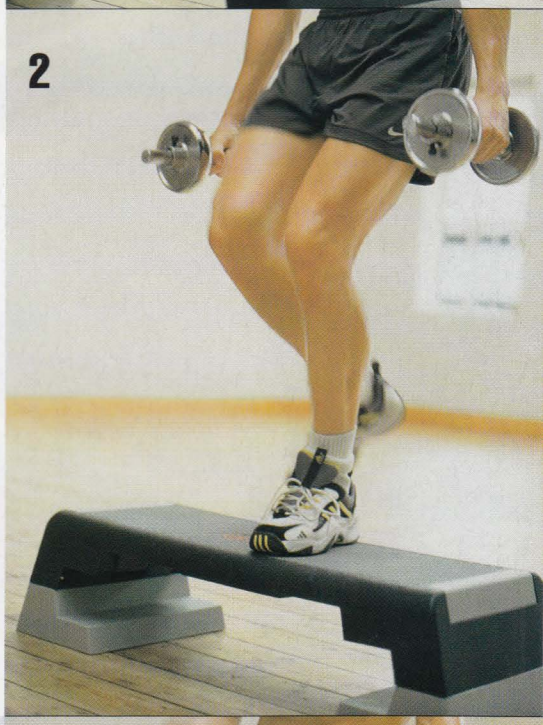
Гантели вообще имеют массу преимуществ перед прочими спортивными снарядами. Они:

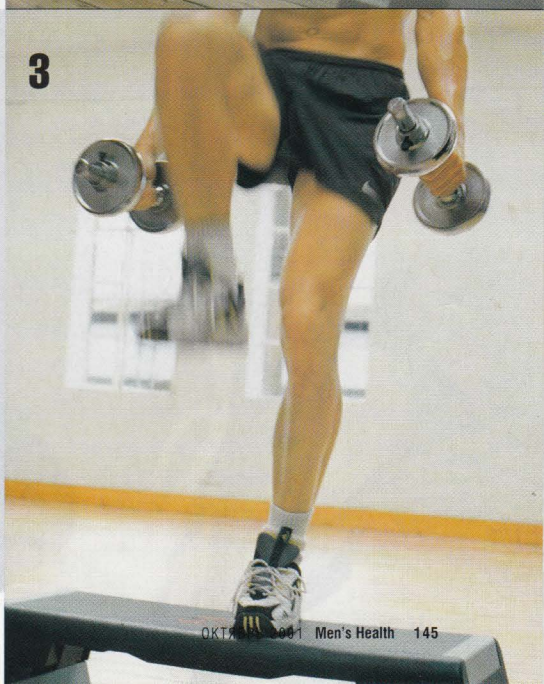
— занимают исключительно мало места. Их даже можно запихнуть в нижний ящик стола, чтобы они не путались под ногами. С тренажером «Мощный наездник», например, ничего подобного проделать нельзя;

— занятия с гантелями даже новичку можно проводить самостоятельно, без тренерского наблюдения, так как они не являются снарядами с высоким риском травматизма (как, скажем, штанга или тяжелая гиря).

Но, пожалуй, наиболее важным моментом является то, что регулярные и правильные занятия с гантелями помогают тебе приобрести хорошую спортивную технику и равномерно развить все требуемые мышцы. ▶



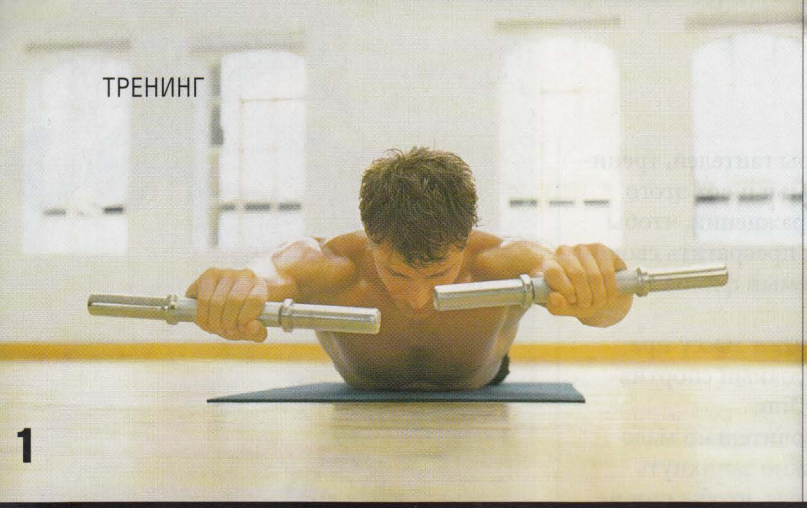




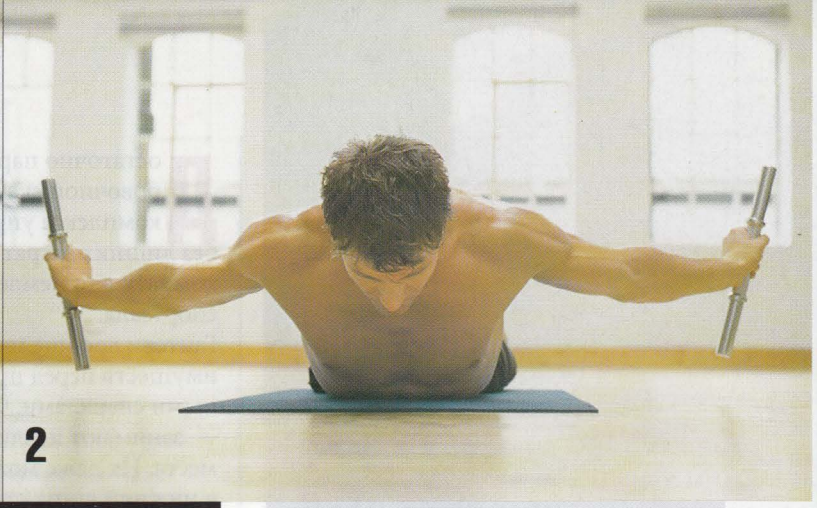
→ ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ

Для мышц ног

Если ты новичок, начни тренировать ноги с приседаний, взяв в каждую руку по гантели для дополнительной нагрузки. Интенсивность тренировки можно увеличить, выполняя выпады с постановкой ног на возвышение. Для этого стань с гантелями в руках перед гимнастической ступенькой или скамьей. Поставь на нее левую ногу, при этом держи спину прямо **(1)**. Теперь сделай то же правой ногой **(2)**, только перед тем как ставить ее на скамью, немного подтяни правое колено к груди **(3)**. Возврат в исходное положение начни с левой ноги. Второй подход начни с правой ноги.



1



2

↑РАЗВЕДЕНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

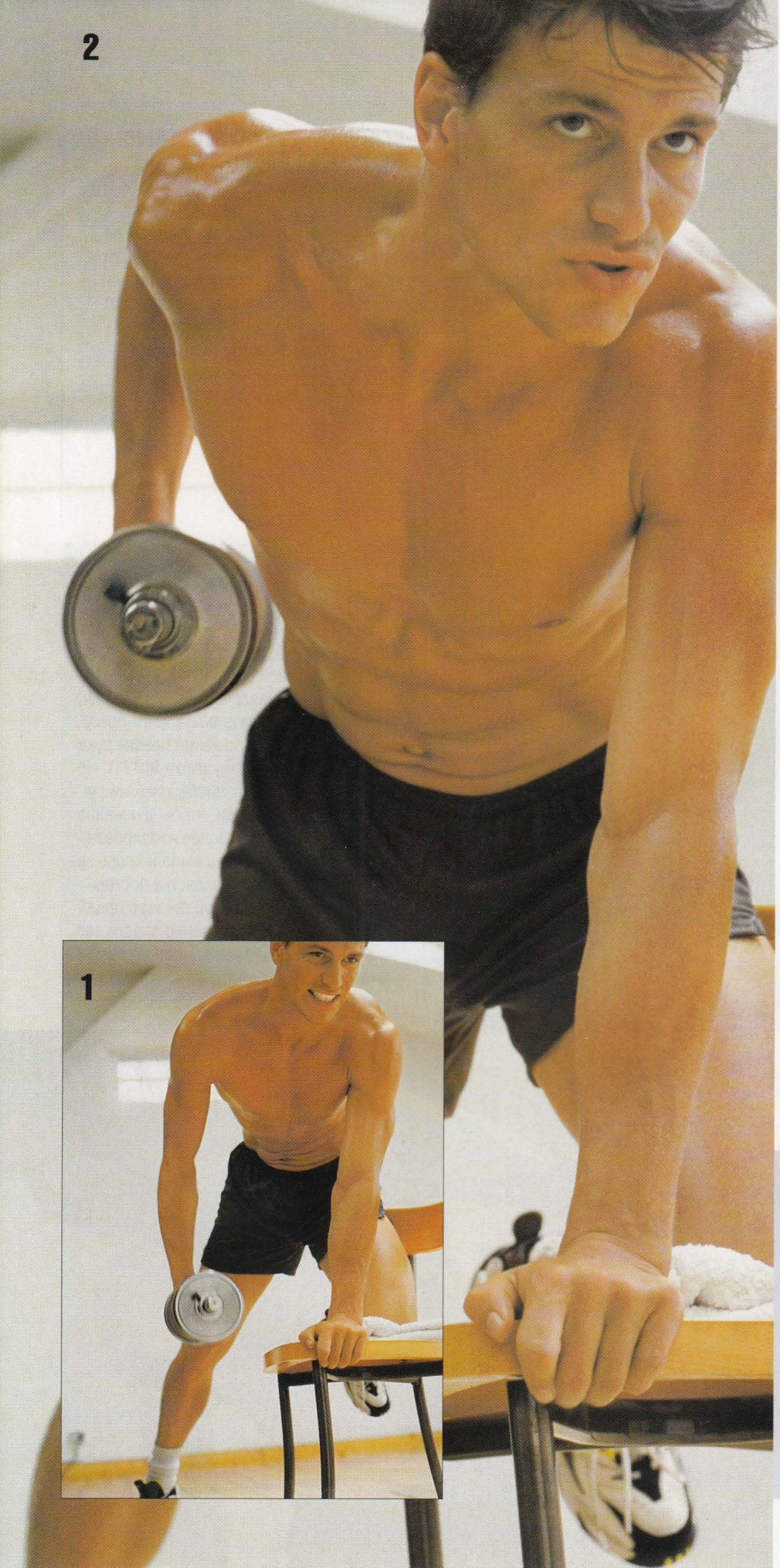
Для мышц верхней части спины

Ляг на живот и упрись мысками в пол. Пресс и ягодицы напряжены, грудь на несколько сантиметров приподнята над полом, шея и затылок находятся на одной линии. Вытяни руки перед собой **(1)** и медленным полукруговым движением отводи назад, пока лопатки не сомкнутся. При этом разворачивай руки ладонями наружу так, чтобы в конце движения большие пальцы были обращены к потолку **(2)**. Контролируя траекторию движения рук, вернись в исходное положение.

←ПОДЪЕМ НА МЫСКАХ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Для икроножных мышц

Сядь на стул так, чтобы стопы упирались в пол. Положи на каждое бедро по гантели и крепко удерживай их в этом положении. Теперь медленно поднимай пятки как можно выше. Выдержав короткую паузу в верхней точке, вернись в исходное положение, а затем выполни последующие повторы.



Возьмем, например, мышцы груди. В ходе тренировки на тренажере «бабочка» обе стороны груди, казалось бы, преодолевают нагрузку совместными усилиями.Однако у большинства правшей мышцы правых конечностей и правой половины груди развиты сильнее и поэтому выполняют не только свою работу, но и перенимают часть нагрузки с левой стороны. Как следствие нагрузка на левую сторону груди снижается, и с каждой тренировкой дисбаланс между сторонами усиливается.

А работая с гантелями, которые являются самостоятельными, раздельными объектами, ты застрахован от попадания в подобную ловушку.

Важный совет: не старайся сразу навесить на свои гантели максимум блинов — куда важнее выполнять упражнения с меньшим весом, но технически правильно. Чтобы избежать ошибок в технике — установи дома большое зеркало и тренируйся перед ним. Наблюдая за своим отражением, ты всегда увидишь, что уставшие руки пытаются хитрить и перераспределяют нагрузки с тренируемых областей на соседние, изменив угол подъема или траекторию движения — почти незаметно для тебя самого. ▶

←ПОДЪЕМ ГАНТЕЛИ В НАКЛОНЕ

Для мышц средней части спины

Стань сбоку от скамьи или стула. Левым коленом и левой рукой обопрись на сиденье. Правая нога стоит на полу, в свободно опущенной правой руке гантель. Спина прямая, голова на одной линии с позвоночником. Напряги пресс и сведи лопатки **(1)**. Теперь медленно подними правую руку так, чтобы локоть, когда гантель окажется на уровне груди, был обращен вверх **(2)**. Выполнив три подхода, поменяй стороны.

←СГИБАНИЕ РУКИ С ГАНТЕЛЬЮ С УПОРОМ НА БЕДРО СИДЯ

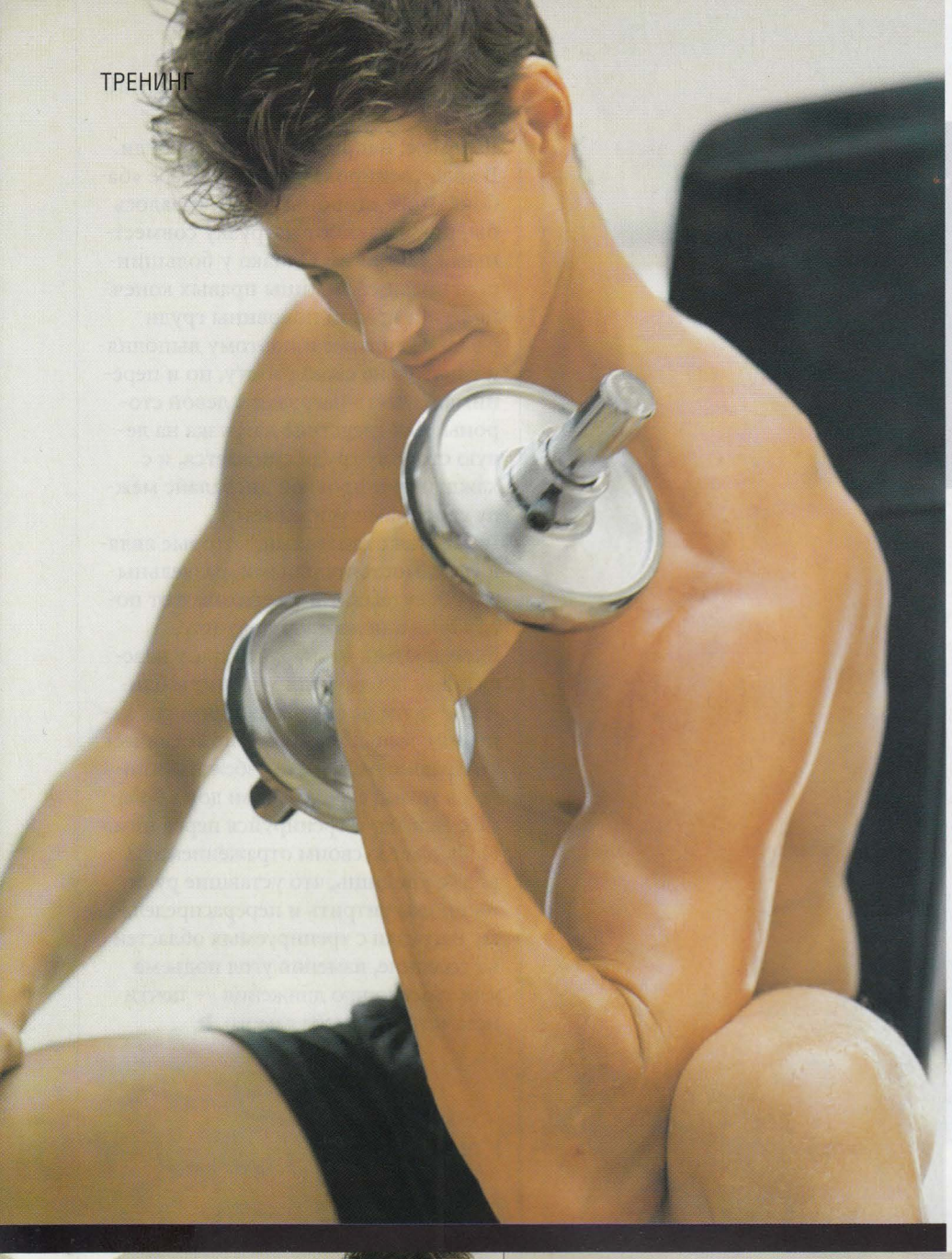
Для бицепсов

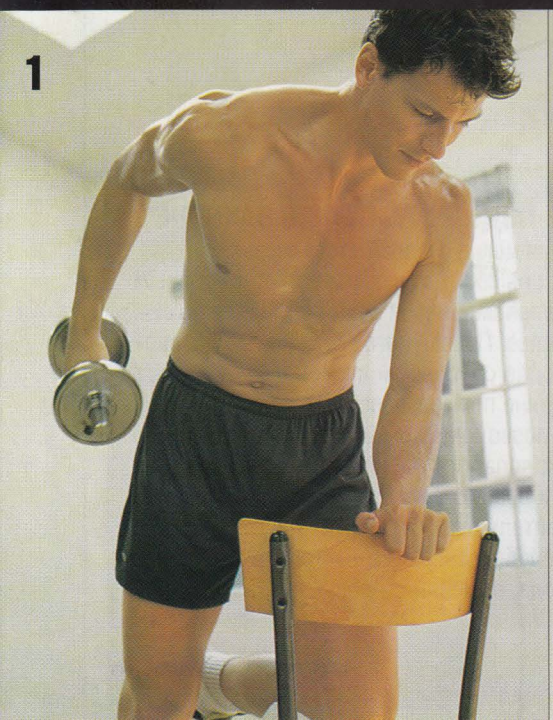
Сядь на стул. Ступни упираются в пол. Возьми гантель в левую руку и упрись ее локтем в левое бедро. Правая рука лежит на правом колене, обеспечивая стабильность корпуса. Теперь, не отрывая локоть от бедра, медленно поднимай гантель к противоположной стороне груди. Выполни три подхода, затем смени руку.

↓РАЗГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ

Для трицепсов

Для стабильности поставь левое колено на стул, а левой рукой обопрись на его спинку. Правая нога стоит на полу, в правой руке гантель. Напряги пресс. В исходном положении правая рука согнута в локте под углом 90° **(1)**. Не изменяя положения плеча, разогни руку с гантелью. Следи, чтобы движение носило как можно более изолированный характер, то есть выполнялось за счет работы локтя, а запястье постоянно находилось на одной линии с предплечьем **(2)**. Медленно опусти вес в исходное положение. Выполнив три подхода, перейди к тренировке трицепса левой руки.



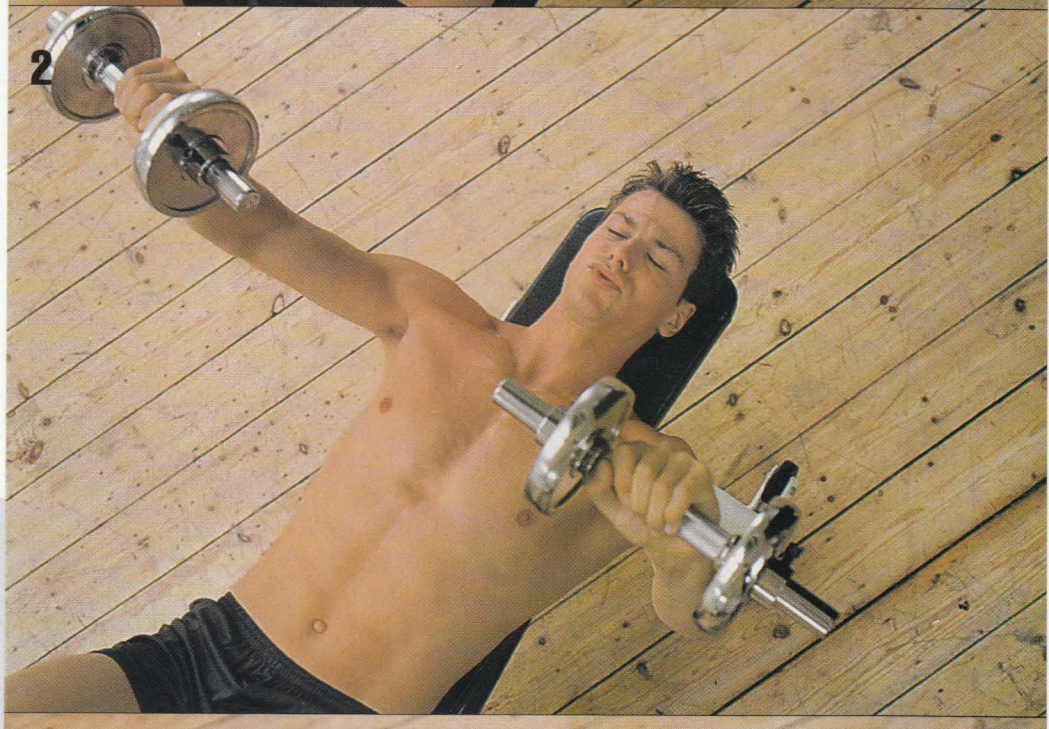


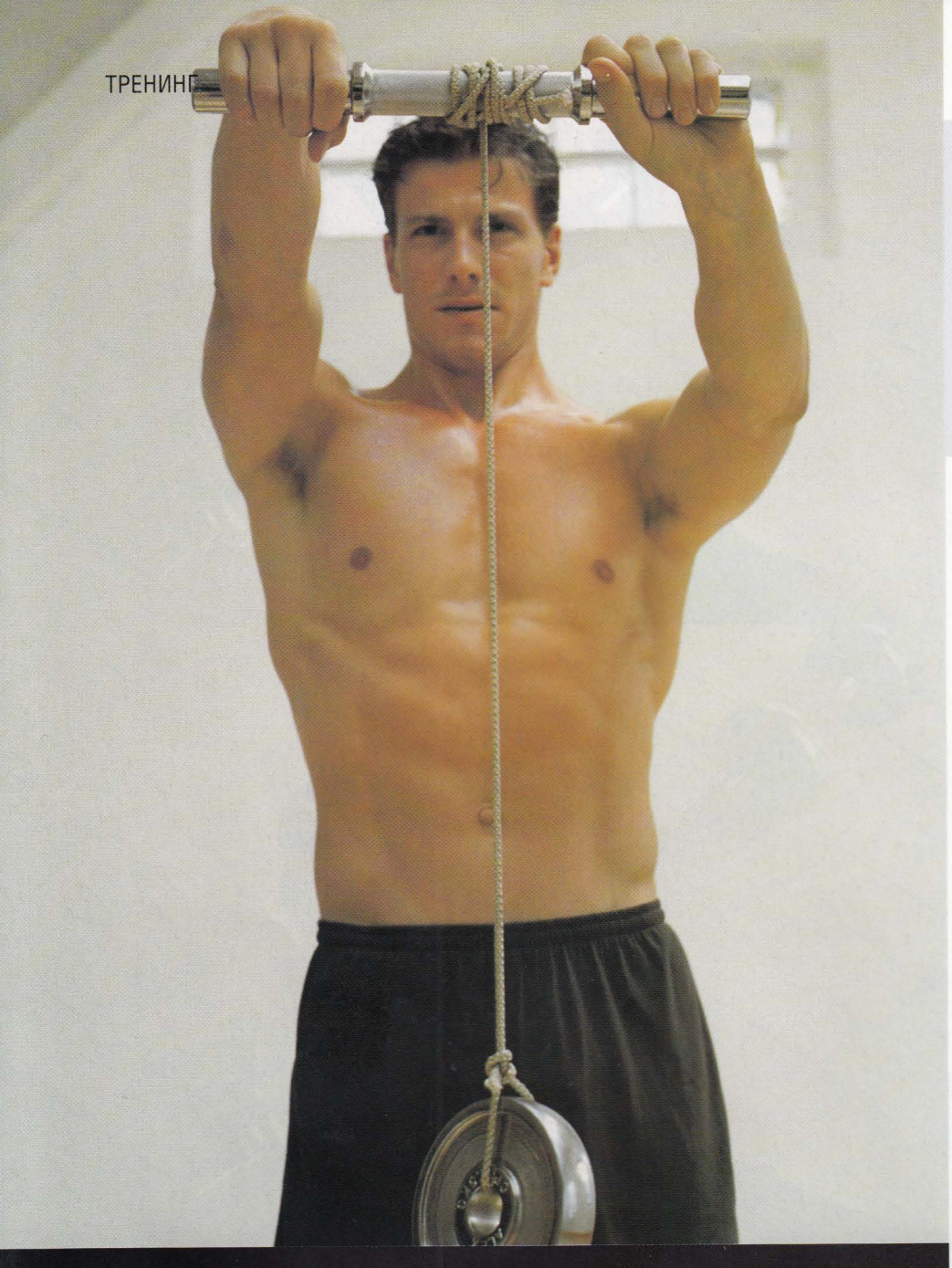
А вот когда ты уже достаточно овладел техникой, тогда можно приступить к постепенному наращиванию тренировочного веса. Выбирай вес в зависимости от работоспособности каждой группы мышц (см. «Важно знать о гантелях».) Нормой веса, в принципе, является тот, с которым ты способен выполнить восемь повторов упражнения и при этом не рвать из последних сил. Когда же эти восемь повторов начнут тебе даваться подозрительно легко, увеличивай вес, каждый раз добавляя не более чем по полкило на одну гантель.
Совет: перед каждой тренировкой сперва выполни все упражнения только с гантельными рукоятками — без блинов. Так ты обеспечишь мышцам достаточную разминку и сможешь лучше координировать свои движения.
Предупреждение! После завершения этой программы тренировок (проводятся трижды неделю за 3-5 подходов из 6-8 повторов каждый) тебе почти наверняка придется выкинуть все свои старые рубашки и купить новые — на размер больше. ▶

→ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА С ВРАЩЕНИЕМ ЗАПЯСТИЙ

Для мышц груди

Ляг спиной на горизонтальную скамью. Разведенные на ширину бедер ноги упираются в пол. Возьми гантели и держи так, чтобы они находились над плечевыми суставами. Кисти и предплечья образуют прямую линию **(1)**. Теперь, на выдохе, медленно и ровно выжимай гантели до полного распрямления рук, но без фиксации локтевых суставов **(2)**. Если позволяет подготовка, в процессе движения постепенно разворачивай руки ладонями внутрь, пока гантели будут почти касаться друг друга **(3)**. На секунду задержись в этом положении, затем снова медленно согни руки в локтях. **Совет:** вставая со скамьи по завершении упражнения, сначала опусти гантели на грудь и подтяни колени к груди, а затем резким маховым движением опусти ноги на пол — сила инерции поможет тебе без лишних усилий выйти в положение сидя.





←ВРАЩЕНИЕ ЗАПЯСТИЙ

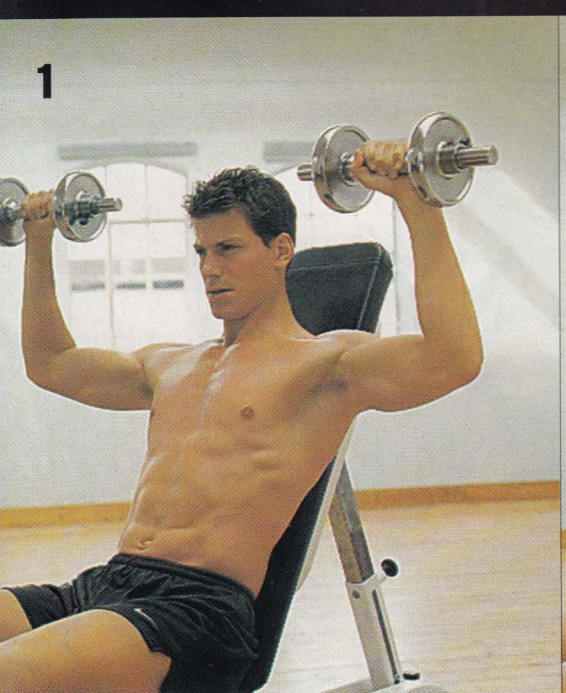
Для мышц предплечий

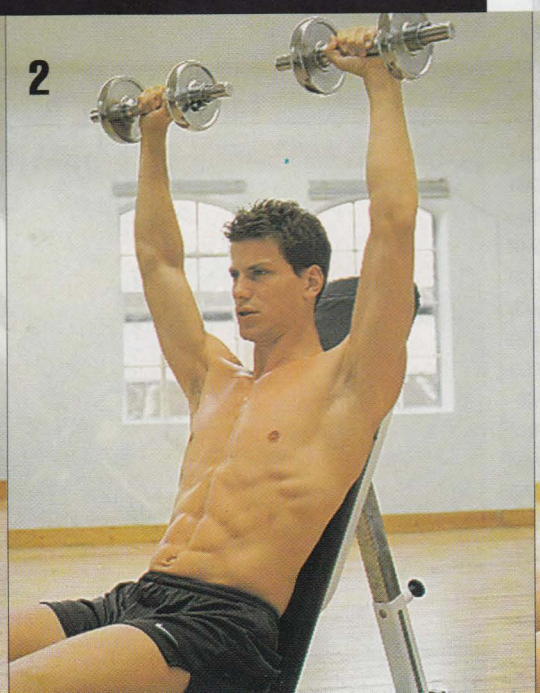
Крепкой бечевкой привяжи блин к рукоятке гантели. В начале упражнения бечевка должна быть распущена так, чтобы блин свободно свисал почти до пола. Теперь, вытянув прямые руки перед собой, наматывай бечевку, пока блин не дойдет до рукоятки. Затем медленно размотай бечевку и повтори упражнение.

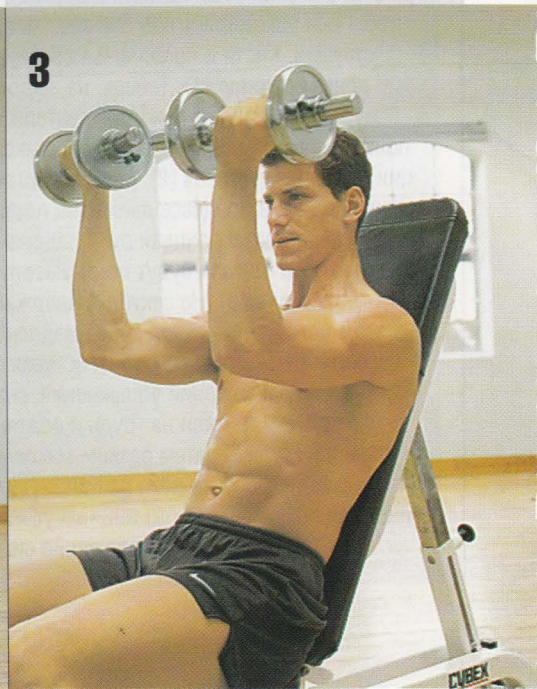
↓КОМБИНИРОВАННЫЙ ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ НАД ГОЛОВОЙ

Для мышц плечевого пояса

Сядь на стул или скамью с поднятой вверх спинкой. Выполняя упражнение, следи, чтобы спина постоянно находилась в упоре. В исходном положении плечевой пояс и плечи образуют прямую линию, расположенные вертикально предплечья обращены к потолку, а ладони — вперед **(1)**. Одновременно распрями обе руки вверх, но не фиксируй локтевые суставы в верхней точке **(2)**. Теперь медленно опускай руки, пока плечи не займут положение, параллельное полу. Можно усложнить упражнение, постепенно разворачивая предплечья на 180° и перемещая локти к груди, пока гантели не соприкоснутся рукоятками **(3)**. После этого вернись в исходное положение.







↑ ПОДЪЕМ НОГ С ОТЯГОЩЕНИЕМ СТОЯ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

Для ягодичных мышц

Стань на четвереньки на коврик и зажми гантель в сгибе колена одной ноги. Теперь как можно выше подними согнутую ногу, следя, чтобы бедро оставалось на линии, параллельной полу. Из верхней точки медленно опускай ногу с весом, пока ее колено не окажется в непосредственной близости от коврика. Выполни три подхода, затем поменяй ногу.

ВАЖНО ЗНАТЬ О ГАНТЕЛЯХ

На что следует обратить внимание при покупке

Мышцы растут благодаря нагрузке, получаемой в процессе упражнения. Если после определенного числа повторов ты не чувствуешь мышечной усталости, значит, нагрузку надо увеличить. Поэтому спортсмены, которые ставят перед собой далеко идущие цели, приобретают гантели с набором сменных блинов разной массы. Для постепенного увеличения весовой нагрузки необходимо, чтобы под рукой всегда находились блины весом 0,5, 1,0, 2,5 и 5,0 кг. При комплексной тренировке для мышц всего тела, чтобы установить индивидуальную нагрузку для разных групп мышц, требуется частая смена тренировочного веса. Быстрее всего сменить блины можно у гантелей с пружинными зажимными кольцами. Однако, в отличие от большинства куда менее удобных в обращении обычных замков, которые либо навинчиваются на рукоятки гантелей, либо фиксируются с помощью специального ключа, они быстро изнашиваются и требуют регулярной замены.

Перед тем как купить гантели, проверь, удобно ли тебе их держать. Гантели с гладкими или облицованными пластиком рукоятками вскоре начинают выскальзывать из рук. Шероховатые рукоятки более надежны, однако от них могут образоваться мозоли. Чтобы этого не произошло, пользуйся тяжелоатлетическими перчатками, которые к тому же стабилизируют запястья. Какие гантели выбрать — из сверкающей хромированной стали, матового железа или черного чугуна — зависит от твоего индивидуального вкуса и, разумеется, от финансовых возможностей. Наборные гантели из хромированной стали, например, в три раза дороже железных. Гораздо дешевле, хотя и вполне пригодны для новичков, комплекты монолитных гантелей, однако зачастую они не обеспечивают необходимое число вариантов тренировочного веса. MH

Фото: Kajetan Kandler

Sheraton Nevskij Palace HOTEL ST. PETERSBURG
FINNAIR
Метроком то, что нас объединяет
RAMEC компьютеры и сетевые решения
KTO!
PLAYBOY
СПОРТ ЭКСПРЕСС
Санкт-Петербургские таксофоны
Men's Health правильный журнал для мужчин
Mercedes-Benz
ТЕЛЕПОРТ
ПРОЕКТ 111 КАТАЛОГ РЕКЛАМНЫХ СУВЕНИРОВ
ТЕННИС
ORTICON
КУЛЬТ личностей
St. Petersburg Open
Тел.: (812) 326 8627 Факс (812) 326 8637
www.spbopen.ru

БЕГ С ПРИКОЛАМИ

Почему у меня колет в боку, когда я бегаю?

Во время бега (и во время танцев) твой желудок прыгает вверх-вниз, растягивая связки, которыми он крепится к диафрагме. Именно поэтому бегуны мучаются такими болезненными спазмами часто, а, скажем, пловцы или велосипедисты, двигающиеся более плавно, — редко. Колющее ощущение возникает обычно после того, как ты плотно поел или выпил много жидкости: чем тяжелее желудок, тем сильнее он оттягивает диафрагму.

Чтобы не кололо:

▶не бегай и не танцуй в течение двух часов после еды;

▶пей лучше меньше, да чаще;

▶дыши глубоко;

▶двигайся плавнее.

Чтобы перестало колоть:

▶напряги пресс, как будто готовишься принять удар в живот, — это поддержит желудок и снимет часть нагрузки со связок.

С КОГО СПУСКАТЬ ШКУРУ

То, что с курицы нужно снимать шкуру, потому что в ней больше всего жира, меня уже научили. А вот как насчет рыбы, например семги? Ее тоже нужно освежевать?

Это в зависимости от того, чего ты добиваешься. Если ты сидишь на диете и пытаешься сократить число потребляемых калорий — то да. Непосредственно к коже прилегают участки, наиболее богатые жирами, — поэтому кожицу с рыбы лучше снимать. Но если проблема лишнего веса тебя не беспокоит и тебя больше интересует снижение уровня холестерина в крови, тогда ешь рыбу целиком. Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, отлично зарекомендовавшие себя в борьбе с плохим холестерином, в наибольшей концентрации содержатся именно в кожице.

КАДЫК, ЁЛЫ-ПАЛЫ

Почему у мужчин есть адамово яблоко, а у женщин нет?

На самом деле, адамово яблоко (оно же кадык) у них тоже есть. Только оно маленькое — так, огрызок Евы. Кадык — это выступающий хрящ над гортанью, который предохраняет твои голосовые связки от повреждений. В пубертатном возрасте у юношей голосовые связки растягиваются, голос ломается и адамово яблоко увеличивается. У девушек же голос остается тонким и звонким (так что их до конца жизни по телефону путаешь с их мамами), гортань не расширяется и адамово яблоко не выпирает. Кстати, если ты страдаешь оттого, что яблоко выросло слишком большим, врачи могут уменьшить его, слегка «подточив» хрящ.

Больно бывает только первые 32 раза.

НЕ ПЕРЕМУДРИ С ЗУБАМИ

Мой стоматолог хочет вырвать мне зубы мудрости, хотя они не болят. Он пытается на мне нажиться или это и в самом деле нужно сделать?

Как нас хором заверили дантисты, зубы мудрости действительно приходится часто удалять. Эта необходимость возникает, когда исправляют прикус либо когда этот зуб мудрости неправильно растет, что случается сплошь и рядом. В последнем случае он действительно может не болеть, но при этом провоцировать кариес и мешать соседним зубам. Если же и прикус хороший, и зуб по непонятным причинам вырос правильно, тогда можно обойтись без удаления. А только заплатить за него.

РАЗНОСТОРОННИЕ ЛИЧНОСТИ

Почему правшей больше, чем левшей?

Действительно, 90 процентов населения земного шара держат вилку (зубную щетку, бумеранг) в правой руке. Просто ген праворукости — доминантный. Раньше всех страдавших «детской болезнью левизны» переучивали на правшей (церковь почему-то считала, что левизна — от лукавого, а латинское слово sinister означает одновременно и «зло», и «левый»). Когда люди наконец поняли, что никто, кроме левшей, не в состоянии, например, подковать блоху, детям предоставили полную свободу действий (хочешь, действуй правой рукой, хочешь — левой). Левшей тут же стало куда больше, чем раньше. Но все равно они — вымирающий вид. По статистике, шансы левши погибнуть при несчастном случае в шесть раз выше, чем у правши. Беда в том, что все в этом мире сделано под правшей.

Фото: Voller Ernst

А еще они синхронно пропускают тренировки по синхронному плаванию.

КОМАНДНЫЙ ДУХ

Правда ли, что у женщин, которые много времени находятся вместе, менструальные циклы синхронизируются?

Как говорится, невероятно, но факт. Данные, полученные нашими агентами в женском общежитии, подтверждают выводы английских ученых. Во всем виноваты феромоны — вещества, которые вырабатываются в эндокринных железах. Обоняние улавливает их, женщина и на уровне подсознания понимает, что у другой начались месячные, и ее организм, реагируя на импульс, инстинктивно «запускает» сходный процесс.

Есть предположение, что таким образом природа перестраховалась. Когда первобытные люди жили большим стадом, женщины зачинали и рожали примерно в одно и то же время. Дескать, так им было проще воспитывать детей. А мужики раз в месяц сбивались в большие холостяцкие компании. Так появился преферанс.

НЕ ВЕСЬ В ПАПУ

У моего отца в 52 года случился сердечный приступ. Значит ли это, что у меня тоже будут проблемы с сердцем? Можно уже начинать бояться?

Можно, причем чем раньше, тем лучше. Если у родственника с мужской стороны сердечный приступ случился в возрасте до 55 лет, твои шансы повторить этот трюк удваиваются. Пора принимать превентивные меры.

Посмотри, какие факторы риска довели твоего отца до инфаркта, и постарайся свести их к минимуму в своей молодой жизни.

А еще надежнее устранить их все разом. Ничего нового: бросить курить, заняться спортом, не есть много жирного, следить за уровнем холестерина в крови (содержание липопротеинов низкой плотности не более 120 мг/дл) и понизить артериальное давление до 140/90 мм. Старайся не волноваться по пустякам — стрессы тебе ни к чему. Раз в год наведывайся к кардиологу. Конечно, нелегко вести столь патологически здоровый образ жизни. Зато у тебя появится шанс дожить до того момента, когда сборная России станет чемпионом мира по футболу. Если следовать всем этим советам, вероятность к 50-ти годам заработать сердечный приступ уменьшится на 25%.

ХОРОШО, ЧТО НЕ ВМЕСТО

После секса в презервативе у меня бывает болезненное мочеиспускание. Щиплет, короче говоря. В других случаях ничего подобного не происходит. С этим можно что-нибудь сделать?

Некоторые мужчины действительно сталкиваются с неожиданным чувством жжения, прибежав из спальни в туалет. Дело в том, что твоя сперма может раздражать твою же уретру при повторном попадании в нее. А такое попадание вполне возможно, когда ты пользуешься презервативом. Другая возможная причина — в спермицидной смазке, которая очень и очень часто наносится на презервативы. Спермициды «щиплют» каждому второму, и ничего страшного в этом нет. Если хочешь проверить вторую версию, просто удали спермицидную смазку пальцем с внутренней поверхности колпачка презерватива, перед тем как его надеть.

Надо ли говорить, что если неприятные ощущения во время мочеиспускания становятся навязчивыми, то нужно обратиться к урологу.

МАРУСЯ — РАЗ, ДВА, ТРИ...

Почему у женщин бывают множественные оргазмы, а у мужчин нет?

Потому что, по логике природы, предназначение мужских оргазмов — не скоротать время до ночной трансляции «Формулы-1», а населить планету. А поскольку 300 млн. сперматозоидов для одной партнерши природа справедливо посчитала достаточной порцией, повторения оргазмов у мужчин технологически не были продуманы. В женскую же миссию входила транспортировка этой порции поближе к яичникам, чему множественные оргазмы как раз весьма способствуют. В каком-то смысле природа поступила справедливо — любишь множественные оргазмы, люби и детишек рожать.

А мужчина: получил свое маленькое удовольствие — и свободен. Поезжай куда хочешь — хоть на молочную кухню, хоть за памперсами.

Для тех, у кого есть инстинкт

Masterpiece Grand Guichet: Механизм с автоподзаводом калибра ML58, корпус - сталь/розовое золото 18k, устойчивое к царапинам сапфировое стекло, прозрачная задняя крышка, циферблат из серебра 925 пробы, водонепроницаемость до 50 метров.
www.mauricelacroix.com

MAURICE LACROIX
Switzerland

Tomorrow's Classics

Фирменная торговля Maurice Lacroix: Москва, салоны Консул: Арбат, 49, 241-7196; Никольская, 4/5, 298-3252; Кутузовский, 35, 249-5049; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1, 737-8341; "Московский", Комсомолькая пл., 6, этаж 1, 208-1579; "Сага", Дружинниковская, 15, Киноцентр, 255-9229. **Санкт-Петербург,** салоны Консул: Литейный, 27, 327-2500; Большой Гостиный двор, Невский, 35; ТМ "Светлановский", салон "Сититайм", пр-т Энгельса, 29, этаж 2, 326-6171; «Женева», Волынский пер., 8, 314-4210. **Новосибирск,** салон Консул: «Синтетика», Гоголя, 7-9, 28-2092. **Ростов-на-Дону:** «Галерея времени», Б. Садовая, 32/36, 62-38-24. **Ижевск,** салон Консул: «Елисейские поля», Советская, 7, 78-5043. **Челябинск,** салон Консул: «Гостиный Двор», Коммуны, 60, 33-3778. **Мурманск:** «Светоч», пр. Ленина, 76, 45-6397. **Тольятти:** ТК «Пассаж», салон «Элси», Фрунзе, 6, этаж 1, 94-8848.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

На вопросы читателей отвечает редактор «Гида по стилю» Вадим Ясногородский

ЗИМОЙ ПРИХОДИТСЯ ВСЕ ВРЕМЯ ХОДИТЬ В ТЕПЛОЙ ЗАКРЫТОЙ ОБУВИ. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ НЕПРИЯТНОГО ЗАПАХА?

Ну, во-первых, не стоит ходить все время в одной и той же паре обуви. Обязательно заведи себе «сменку» и надевай ее, когда приходишь на работу. Кроме практической стороны (твои ноги чувствуют себя куда более комфортно и не потеют), у этой привычки есть еще и эстетический плюс — ты не будешь выглядеть лесорубом, случайно забредшим на лоно офисной цивилизации в огромных и не очень чистых ботинках. Во-вторых, купи себе специальные стельки с дезодорирующим эффектом. Ну а про то, что каждый день надо мыть ноги холодной водой, ты знаешь и сам.

У МЕНЯ ОЧЕНЬ ШИРОКИЕ И ГУСТЫЕ БРОВИ, СРАСТАЮЩИЕСЯ НА ПЕРЕНОСИЦЕ. Я ХОТЕЛ БЫ ИХ ПРОРЕДИТЬ. НОРМАЛЬНО ЛИ МУЖЧИНЕ ВЫЩИПЫВАТЬ ВОЛОСЫ ИЗ БРОВЕЙ В САЛОНЕ КРАСОТЫ? НЕ БУДУТ ЛИ НА МЕНЯ КОСО СМОТРЕТЬ?

Мужчина, выщипывающий брови в салоне красоты, выглядит абсолютно нормально. Но тебе стоит знать, что это мероприятие довольно болезненно. Так что если брови очень густые и очень раздражают — советую прибегнуть к лазерной эпиляции. Процедуру придется повторить несколько раз, но зато это будет навсегда.

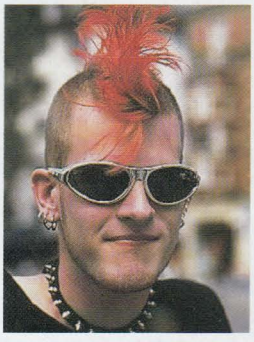
КАК ХРАНИТЬ ЛЕТНЮЮ ОБУВЬ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД?

Обязательно хорошо помой и почисть всю обувь, которую ты собираешься «законсервировать» до наступления весны. Ни в коем случае не натирай кожаные ботинки обычным кремом для обуви, его полезного действия не хватит на всю зиму. Лучше всего намазать кожаные поверхности специальным предохраняющим жирным составом, из тех, что продают в обувных магазинах, — он поможет сохранить мягкость кожи, усилит водостойкость, предотвратит появление трещин на поверхности. Обязательно вставь в обувь распорки, чтобы модельные туфли не превратились в бесформенных уродцев. И не оставляй летние ботинки на даче, перепады температуры и влажность — главные враги кожи.

Я УЖЕ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ НОШУ ЧАСЫ ШВЕЙЦАРСКОЙ АРМИИ. НЕДАВНО ЧИТАЛ ГДЕ-ТО, ЧТО МОДА НА ВОЕННЫЕ ЧАСЫ ПРОШЛА. ЕСЛИ ЭТО ТАК, ТО КАКИЕ ЧАСЫ МНЕ СТОИТ КУПИТЬ, НО ЧТОБЫ ОНИ БЫЛИ ПРИМЕРНО В ТОМ ЖЕ СТИЛЕ?

После моды на армейские часы, продержавшейся с середины восьмидесятых до конца девяностых, появилась мода на часы морские. В прочности они не уступают сухопутным, но обычно имеют меньше наворотов. Так как корабли чаще пересекают зоны смены часовых поясов, чем, скажем, танки, морякам многие функции армейских часов не нужны.

Настоящие капитанские часы **Ulysse Nardin**

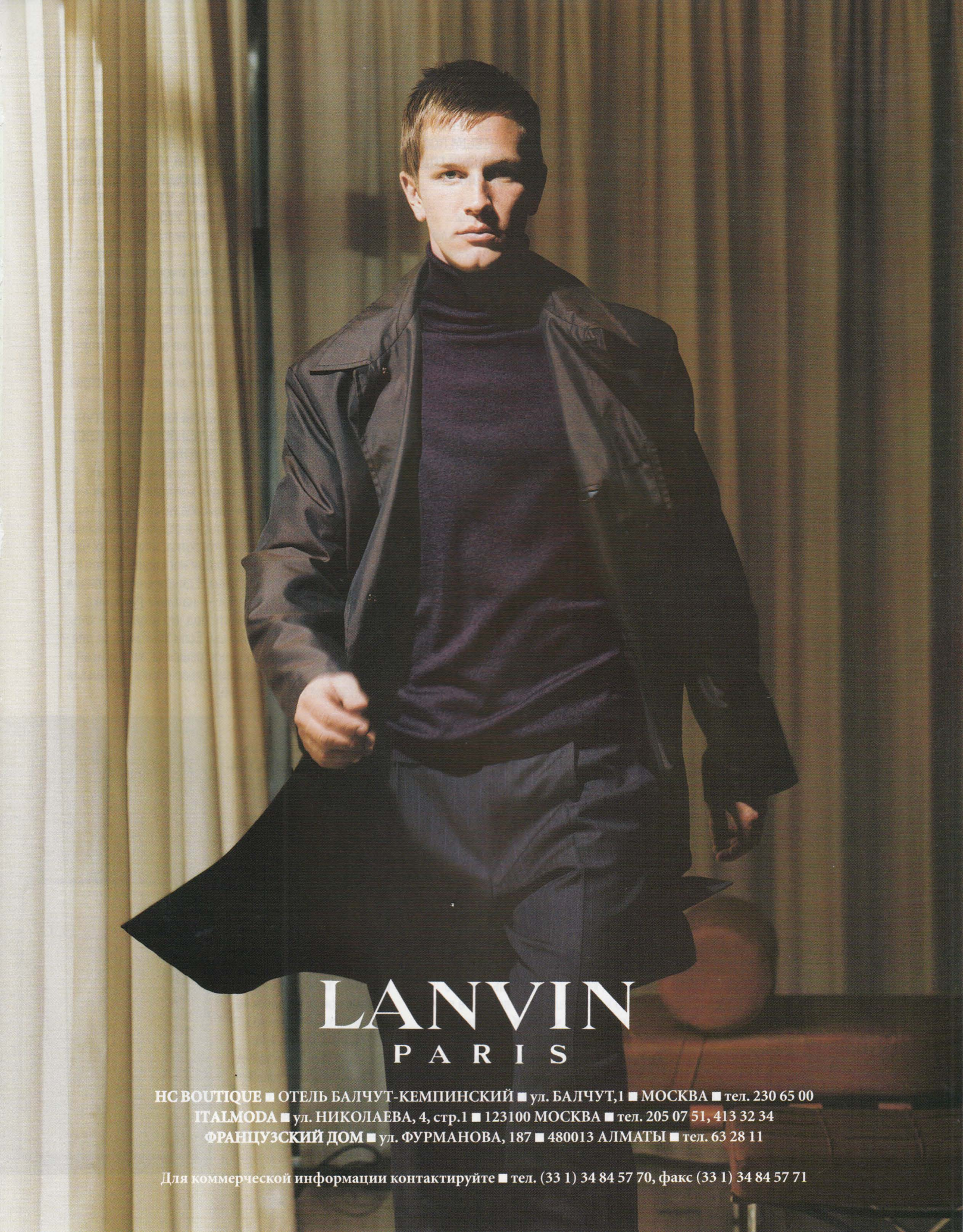


ОЧЕНЬ ХОЧУ ПРОКОЛОТЬ СЕБЕ ЛЕВОЕ УХО, НО НЕ ЗНАЮ, АКТУАЛЬНО ЛИ НОСИТЬ СЕРЬГУ?

Хоть левое, хоть правое — это не важно. В любом случае не советую. Мода на мужские серьги пережила свой взлет в конце восьмидесятых, но сейчас практически прошла. Если ты любишь мужские украшения, такие как цепочки, браслеты и кольца (но не перстни), то сегодня самое время все это носить. Цвет металла не важен — он может быть как желтый, так и белый, но он должен сочетаться с цветом твоих часов.

ПОСОВЕТУЙТЕ, КАКОЙ КОСТЮМ МНЕ СТОИТ ПРИОБРЕСТИ, ЧТОБЫ ОН А) БЫЛ КАК МОЖНО БОЛЕЕ УНИВЕРСАЛЕН И Б) НЕ ВЫШЕЛ ИЗ МОДЫ ЧЕРЕЗ ПАРУ СЕЗОНОВ?

Если ты хочешь иметь в своем гардеробе только один костюм, то лучше всего купить самый классический вариант — из тонкой шерстяной ткани с пиджаком на трех пуговицах. В мужской моде такие модели существуют без изменений последние лет пятьдесят. Цвета выбирай сдержанные — темно-серый или темно-синий, без полосок, клеток и рисунков. Таким образом ты избавишься и от проблем с подбором рубашек и галстуков. Классический костюм также можно носить не только в офисе или на протокольных корпоративных мероприятиях. Если ты наденешь его без галстука, а вместо офисных ботинок натянешь, скажем, лоуферы, то вид получится достаточно расслабленным как для похода в кино, так и для воскресного свидания.



HC BOUTIQUE ■ ОТЕЛЬ БАЛЧУТ-КЕМПИНСКИЙ ■ ул. БАЛЧУТ,1 ■ МОСКВА ■ тел. 230 65 00
ITALMODA ■ ул. НИКОЛАЕВА, 4, стр.1 ■ 123100 МОСКВА ■ тел. 205 07 51, 413 32 34
ФРАНЦУЗСКИЙ ДОМ ■ ул. ФУРМАНОВА, 187 ■ 480013 АЛМАТЫ ■ тел. 63 28 11

Для коммерческой информации контактируйте ■ тел. (33 1) 34 84 57 70, факс (33 1) 34 84 57 71

Употребление алкогольных напитков может быть опасно при управлении транспортными средствами.

Я ПРОЧИТАЛ, ЧТО ПОЯВИЛИСЬ ТАБЛЕТКИ ДЛЯ ЗАГАРА. ЭТО ПРАВДА? НЕУЖЕЛИ ТЕПЕРЬ ДОСТАТОЧНО ПРОГЛОТИТЬ ПИЛЮЛЮ И СТАТЬ КОРИЧНЕВЫМ ПОСРЕДИНЕ ЗИМЫ? А ТО Я ЛИЧНО ВЕСЬ ПРОШЛЫЙ ГОД РЕГУЛЯРНО ХОДИЛ В СОЛЯРИЙ — И НАДОЕЛО ЭТО ДО НЕВОЗМОЖНОСТИ.

Такие таблетки действительно есть. Их изобрели в США — но даже там они распространяются исключительно нелегально, так как не получили одобрения врачей. Впрочем, врачи вряд ли одобрили бы и ежедневный солярий — безвредно для кожи такие испытания не проходят. Единственный на сегодня способ загореть без какого-либо вреда для здоровья — это пользоваться автозагаром. Только имей в виду: для того чтобы загар выглядел натуральным, наноси его равномерно. Не забывай покрыть им уши, шею и брови. Если у тебя светлые волосы, будь осторожен, от автозагара они темнеют — запачканные прядки нужно будет срочно вымыть. Не пользуйся автозагаром менее чем за два часа до того, как собираешься ложиться спать, иначе сильно «загорят» подушка и простыни, а ты проснешься пятнистым.

ХОТЕЛ КУПИТЬ СЕБЕ НОВЫЕ ДЖИНСЫ, НО КОГДА ЗАШЕЛ В МАГАЗИН, ТО АБСОЛЮТНО РАСТЕРЯЛСЯ. ВЫБОР ГИГАНТСКИЙ — ЧЕРНЫЕ, СИНИЕ, БЕЛЫЕ, СТИРАНЫЕ, ДРАНЫЕ, В ЗАКЛЕПКАХ, В ЦВЕТАХ КАКИХ-ТО... КОНЕЧНО, КУПИТЬ МОЖНО СРАЗУ НЕСКОЛЬКО, ТОЛЬКО КАКИЕ ИЗ НИХ СЕЙЧАС НА САМОМ ДЕЛЕ ВЫГЛЯДЯТ МОДНО — НО НЕ ЧЕРЕСЧУР?

Самый модный вариант — искусственно вытертые джинсы. Такие ты найдешь сейчас практически в любом магазине, от Benetton до Gucci. Естественно, степень вытертости остается на твое усмотрение, как и наличие дыр, заклепок, заплаток или нашивок. Этот эпатажный декор нынче очень в чести, другое дело, насколько он нравится тебе самому. Самый верный вариант — темно-синие джинсы без каких-либо выкрутасов. Это в меру традиционно и в меру современно.

ЖЕНА ГОВОРИТ, ЧТО В МОЕМ ВОЗРАСТЕ (МНЕ 32 ГОДА) НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ ДВЕ ПАРЫ ЧАСОВ — ОДНИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ДРУГИЕ ДЛЯ ВЫХОДА В СВЕТ. ТАК ЛИ ЭТО?

Жена права. Я не знаю, где ты работаешь и какое у тебя положение, но в определенном возрасте мужчине стоит завести несколько часов. Как минимум две штуки. Более серьезную, классическую модель стоит носить по рабочим дням и на торжественные мероприятия. А спортивные часы ты можешь носить все остальное время. Хронографы на приеме в посольстве выглядят ничуть не более уместно, чем плоские бизнес-часы на руке человека, пытающегося сбить последнюю кеглю шаром для боулинга.

МОЙ ПРИЯТЕЛЬ ПРИВЕЗ МНЕ ИЗ НЬЮ-ЙОРКА РУБАШКУ С ПЫШНЫМ ЖАБО, ТИПА ТОЙ, ЧТО НОСИЛИ В ПРОШЛОМ ПОД КАМЗОЛЫ. ГОВОРИТ, ЧТО ЭТО ОЧЕНЬ МОДНО. УТОЧНИТЕ!

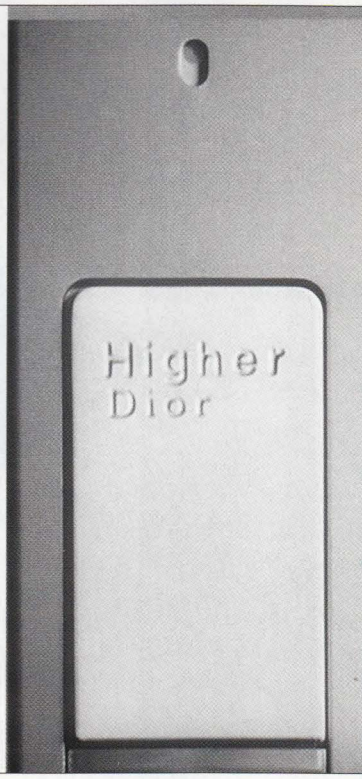
Действительно, рубашки с жабо — это очень модно. Причем имеются модели разных цветов и из разных материалов. Некоторые из них похожи на старинные рубашки, некоторые сделаны нарочито неаккуратно, но это уже зависит от модного дома или дизайнера. Но, конечно, эта вещь — для клуба или для вечеринки, а не для деловых встреч.

КАКОЕ ТЕПЛОЕ НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ ВЫ МНЕ ПОСОВЕТУЕТЕ НОСИТЬ ЗИМОЙ? ХОТЕЛОСЬ БЫ ПОЛУЧИТЬ ОТВЕТ ДО НАСТУПЛЕНИЯ СЕРЬЕЗНЫХ ХОЛОДОВ :)

Теплое белье — вечная мужская проблема. Стоит, правда, уточнить: проблема для жителей городов — ватных штанов они позволить себе не могут. Как-то неуместно они будут смотреться в офисе. Идеальный вариант — теплые мужские колготки, или, как их чаще называют, трико. Обычно они изготавливаются из шерсти или шерсти с хлопком. Единственное отличие от женского первоисточника — наличие гульфика. Такие колготки можно надеть под что угодно — хоть под костюм, хоть под джинсы. Если же колготки для тебя слишком революционное решение, то выбирай между теплыми, но тонкими кальсонами и длинными боксерами из плотной ткани.

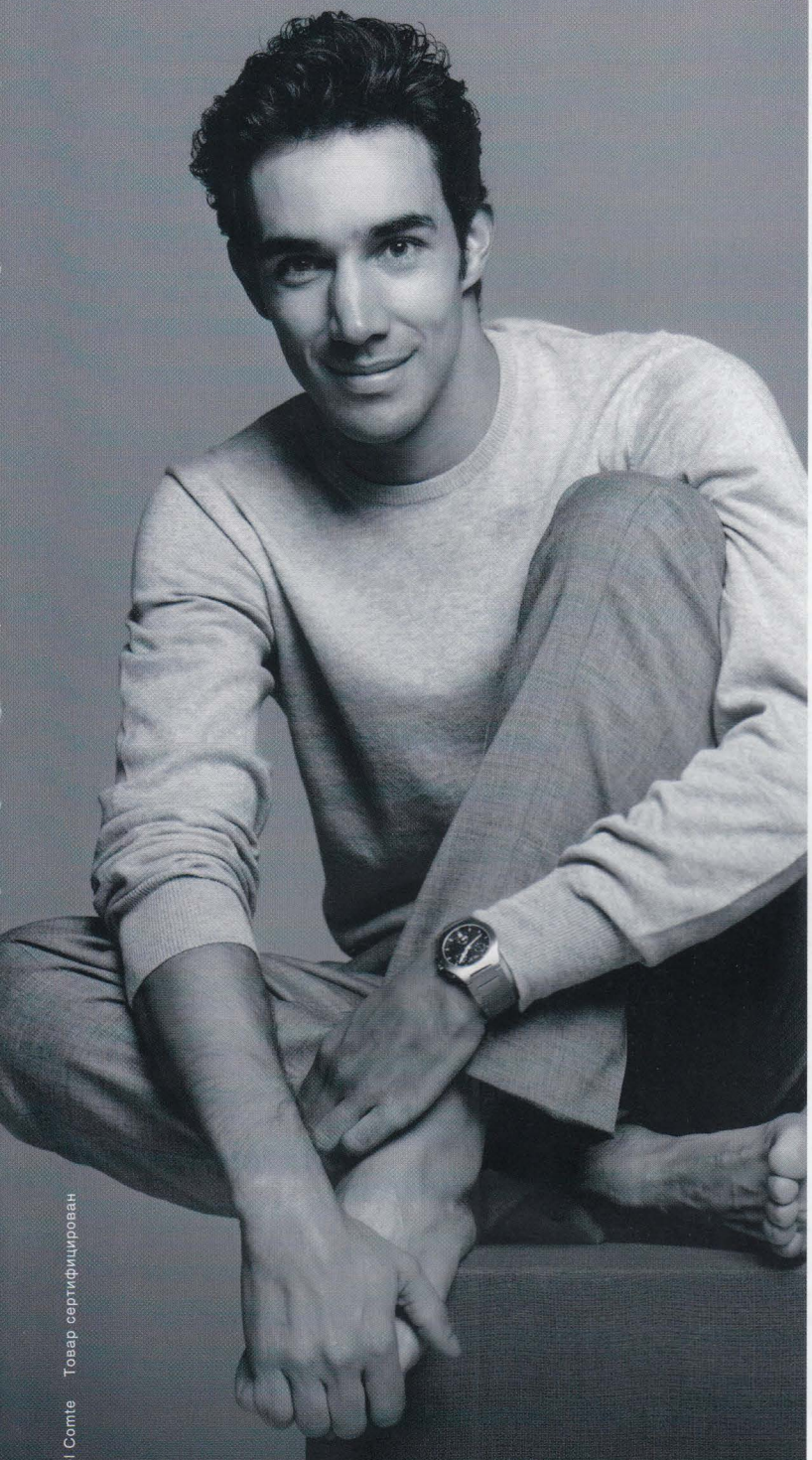
МНЕ ОЧЕНЬ НРАВИЛАСЬ ОДЕЖДА ДИЗАЙНЕРА ХЕЙДИ СЛИМАНА, КОТОРЫЙ ДЕЛАЛ МУЖСКИЕ КОЛЛЕКЦИИ ДЛЯ YVES SAINT LAURENT. Я СЛЫШАЛ, ЧТО ОН НЕДАВНО ПОКИНУЛ ЭТОТ МОДНЫЙ ДОМ. ПРАВДА ЛИ ЭТО И ЕСЛИ ДА, ТО ЧЕМ СЛИМАН ЗАНИМАЕТСЯ СЕГОДНЯ?

Хейди Слиман дествительно покинул Yves Saint Laurent и теперь занимается мужской одеждой в не менее легендарном модном доме Christian Dior. Среди других новостей от Dior — новый мужской аромат Higher. Нам он нравится почти так же, как ставший настоящей классикой Fahrenheit.



LONGINES®

L'ELEGANCE DU TEMPS DEPUIS 1832



Longines oposition

Elegance is an attitude

Москва: **"Евротайм СА"**, Сретенский бульвар, 2, тел.: (095) 925-2621,
Часы "Дэнис", Ленинский пр-т, 60/2, тел.: (095) 137-5083,
Часы "Дэнис", Ленинский пр-т., 43, тел.: (095) 137-0015,
ГУМ, Красная площадь, 3, тел.: (095) 929-3082,
Часы "Дэнис", Садово-Каретная ул., 24/7, стр. 1, тел.: (095) 299-6191,
Часы "Дэнис", Проспект Мира, 70, стр. 1, тел.: (095) 284-5819.
Самара: **"Аляска"** – пр-т Кирова, 228, тел.: (8462) 53-29-48,
"Аляска" – Ленинградская ул., 58, тел.: (8462) 70-43-84.

Swiss made - www.oposition.ch - Pedro Diniz by Michel Comte Товар сертифицирован

1. Начнем осмотр сверху вниз. Лацканы воротника на пиджаке должны плотно прилегать к плечам. Воротничок рубашки выступает примерно на полтора сантиметра над воротником пиджака. Обрати также внимание и на то, чтобы на спине, между лопаток, не возникало горизонтальных складок — обычно это признак того, что пиджак мал или велик.

2. Имей в виду, что средняя пуговица должна находиться прямо напротив твоего пупка. Однако, играя с ее высотой, можно визуально удлинить или укоротить длину ног.

3. Знай, что форма нагрудного кармана может зависеть от моды, но у классических костюмов карман всегда находится на левой стороне груди.

4. Длина пиджака варьируется в зависимости от моды, но классическая длина — точно посередине между верхним краем воротника и нижним краем брюк.

5. Учти, что манжеты рубашки должны выступать на полтора сантиметра из-под рукавов пиджака и прикрывать начало кисти твоей руки.

САМОКОНТРОЛЬ

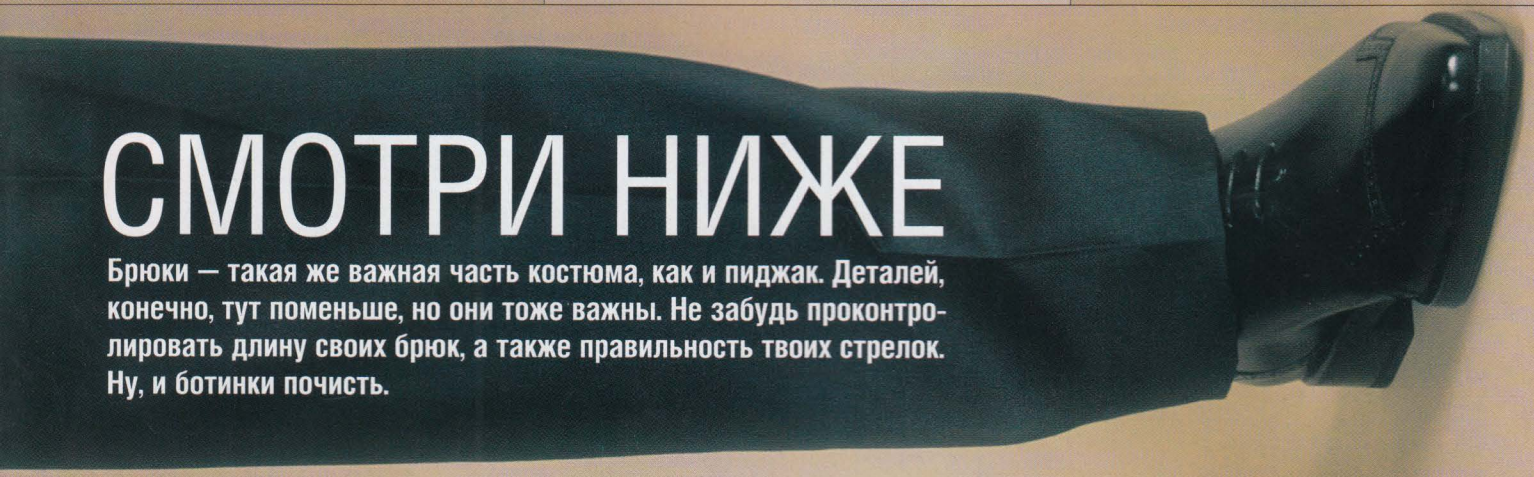
Костюмы бывают дорогие и не очень, офисные, вечерние и для торжественных случаев. В любом случае, перед тем как выйти из дома, проведи пару минут перед зеркалом, для того чтобы удостовериться в том, что ты одет правильно. Сам ведь знаешь: главное, чтобы костюмчик сидел!

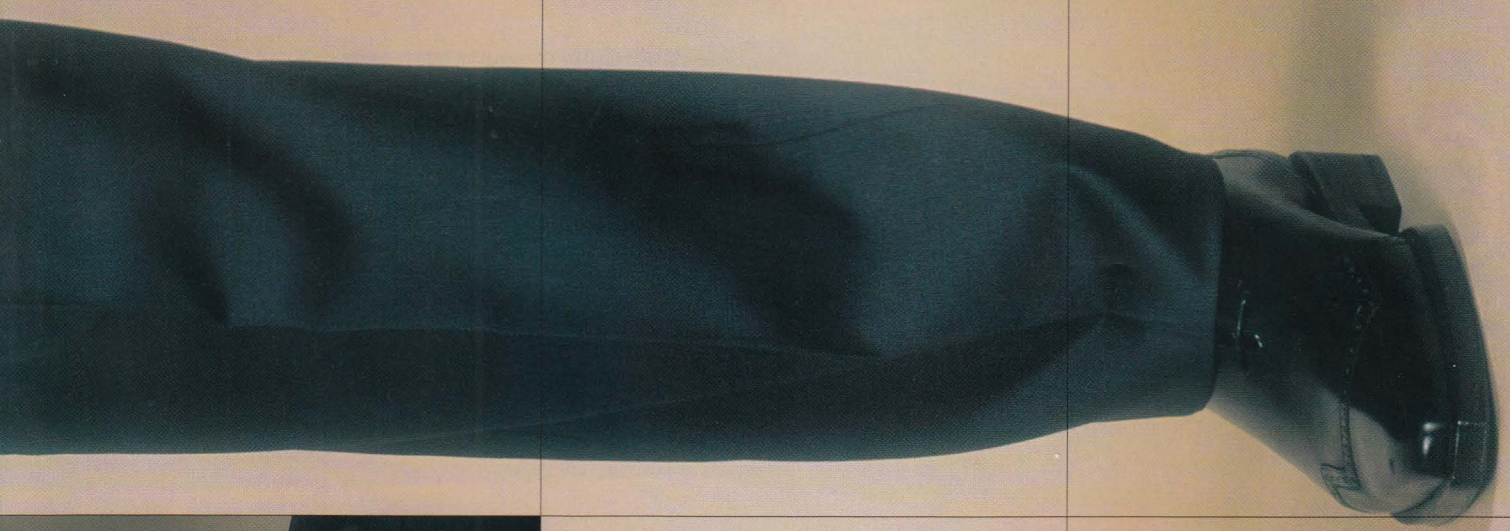
6. Плечи пиджака должны плавно и не топорщась облегать линию твоих плеч. Шов на месте соединения рукава с плечом должен быть идеально гладким и не топорщиться при ходьбе.

7. Стрелка на брюках должна проходить точно посередине колена. Важно, чтобы при ходьбе и когда ты сидишь стрелки не разъезжались в стороны, иначе может создаться визуальное ощущение, что у тебя кривые ноги.

СМОТРИ НИЖЕ

Брюки — такая же важная часть костюма, как и пиджак. Деталей, конечно, тут поменьше, но они тоже важны. Не забудь проконтролировать длину своих брюк, а также правильность твоих стрелок. Ну, и ботинки почисть.





8. Брюки должны быть такой длины, чтобы, опускаясь на ботинки, они образовывали небольшую складку, а при ходьбе не открывали твоих носков.

Серо-голубой шерстяной пиджак в тонкую желтую клетку, темно-синие шерстяные брюки, светло-голубая рубашка из хлопка, все — **Ermenegildo Zegna;**
шелковый галстук **Patrick Hellmann Collection;**
черные кожаные ботинки с перфорированными деталями **Sergio Rossi.**

Фото: Сергей Косьянов; стиль: Вадим Ясногородский, Лариса Лазарева

CHEVIGNON

товар сертифицирован

МОСКВА: САДОВАЯ-СПАССКАЯ, 3, (095) 975 2690
КРАСНАЯ ПЛОЩАДЬ, 3, ГУМ, 1-Я ЛИНИЯ, 1-Й ЭТАЖ, (095) 929 3366
СТОЛЕШНИКОВ ПЕР., 14., ТК «БАЗА 14», (095) 733 9200
ТВЕРСКАЯ 16, ТЦ «ГАЛЕРЕЯ АКТЕР», (095) 935 7780
ЯРЦЕВСКАЯ, 19,ТЦ «РАМСТОР-1», (095) 937 0438
ТЦ «РАМСТОР-КАШИРСКОЕ», КАШИРСКОЕ ШОССЕ, 61, К.2, (095) 933 8969
ТЦ «ГЛОБАЛ -СИТИ», КИРОВОГРАДСКАЯ, 14, (095) 956 4253
КАЗАНЬ: УЛ. ДОСТОЕВСКОГО, 40.

ЗАО «МФК ДжамилькО» - официальный дистрибьютор Chevignon В России. Тел.: (095) 705 93 39

ШИТО-КРЫТО

Любые мелкие проблемы вроде слишком широких плеч можно сделать незаметными. Правильный крой скроет все, что надо.

Двубортный темно-синий костюм в тонкую голубую полоску **Ravazzolo;** голубая рубашка **Ermenegildo Zegna;** сиреневый в крапинку галстук **Brioni**

ВЫСОКИЙ РОСТ

Необходимо: удлиненные и двубортные пиджаки, хороший контраст между цветом рубашки и костюма, горизонтальные полоски, широкие ремни, брюки с низкой талией.

Избегать: однобортных пиджаков с высоким вырезом, коротких пиджаков, брюк с высокой талией, узких галстуков.

Фото: Андрей Кузнецов, Сергей Косьянов, Илья Буш; стиль: Лариса Лазарева

ПРОБИВАЮЩАЯСЯ СЕДИНА

Необходимо: одежда темно-синего, голубого, серого и белого цветов. Если ты носишь очки, то выбирай между серебристой или черной оправой.
Избегать: пастельных тонов.

синяя джинсовая рубашка и светло-голубой жилет, все **Ermenegildo Zegna;** вишневый шарф **Dolce & Gabbana**

Тонкий красный свитер **Mexx**

ТОЛСТАЯ КОРОТКАЯ ШЕЯ

Необходимо: V-образный вырез, удлиненные воротники, узкие галстуки. Желательно регулярно и чисто бриться.
Избегать: шейных платков, широких галстуков, застегнутых под шею рубашек.

Коричневый вязаный кардиган на молнии **Benetton;** темно-зеленые брюки в клетку **Tommy Hilfiger**

ПЛОСКИЕ ЯГОДИЦЫ

Необходимо: свитера и куртки, заканчивающиеся ниже пояса, прямые брюки с рисунком.
Избегать: коротких пиджаков и курток, заправленных в брюки рубашек.

Пальто в черно-белую елочку **Sisley;** тонкий красный свитер **Donna Karan;** синие джинсы **Sisley**

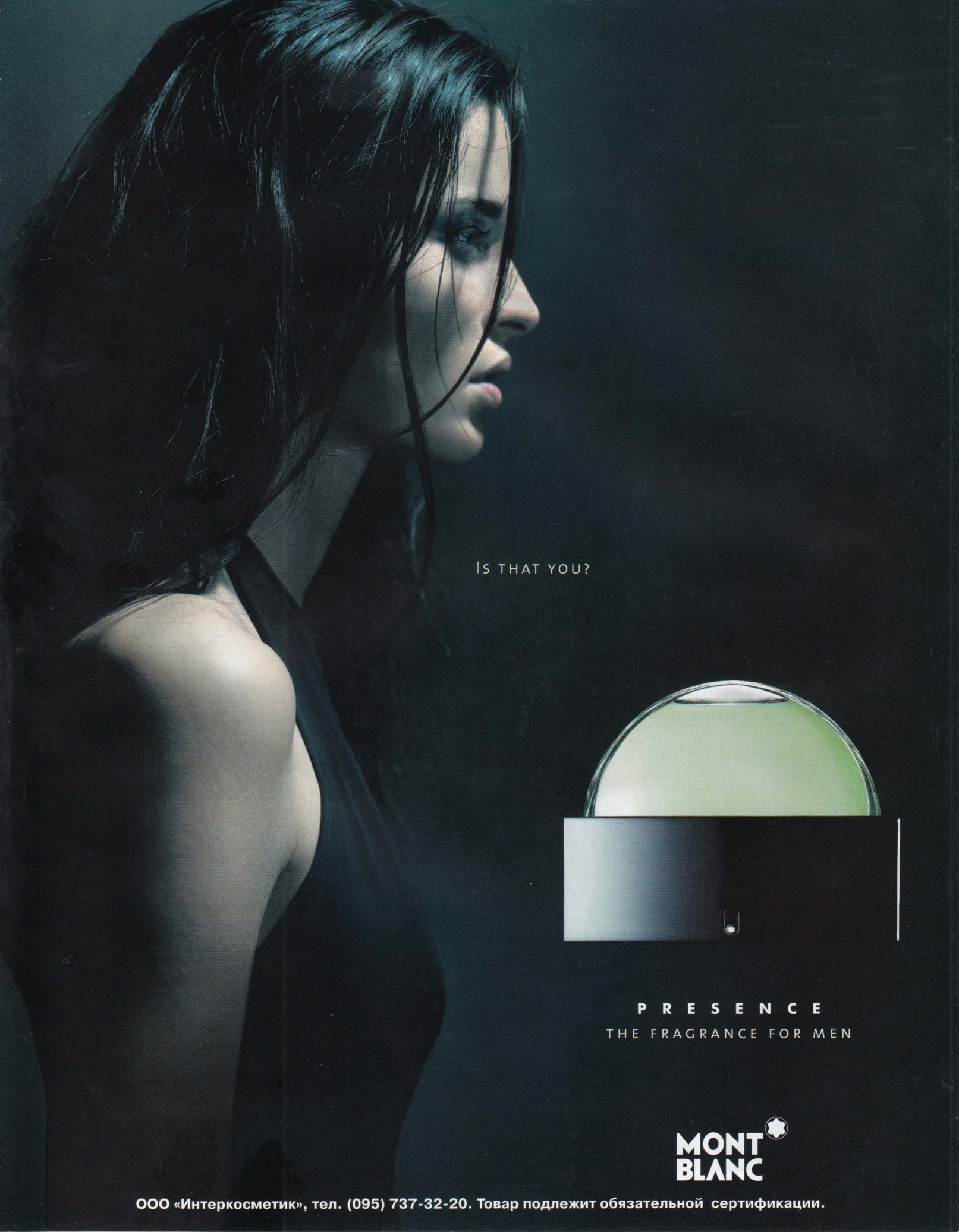
НЕБОЛЬШОЙ РОСТ
Необходимо: удлиненные пиджаки и куртки, вертикальный рисунок, брюки с высокой талией, однобортные пиджаки и пальто.
Избегать: сильного контраста в сочетании цветов, широких брюк, двубортных пиджаков и пальто.

Красный свитер **Alessandro Dell'Acqua**

ТОНКАЯ ШЕЯ
Необходимо: высокие воротники, рубашки со стойкой, широкие галстуки, контрастные воротники на одежде. Также помогает наличие бороды.
Избегать: V-образных вырезов, рубашек с расстегнутым воротником, узких галстуков.

Темно-синий костюм в синюю полоску **Dolce & Gabbana;** серо-голубая рубашка **Strellson;** темно-синий галстук в красную и желтую полоску **Patrick Hellmann Collection;** черные ботинки **Dino Bigioni**

ПИВНОЙ ЖИВОТ
Необходимо: однобортные, слегка свободные костюмы или костюмы-тройки, одежда с вертикальным рисунком, брюки с высокой талией.
Избегать: плотно облегающей одежды, брюк со складками, двубортных костюмов и пальто, узких или коротких галстуков.



ООО «Интеркосметик», тел. (095) 737-32-20. Товар подлежит обязательной сертификации.

Свитер и шарф, сшитые из кусков разного цвета, все **Dsquared²**

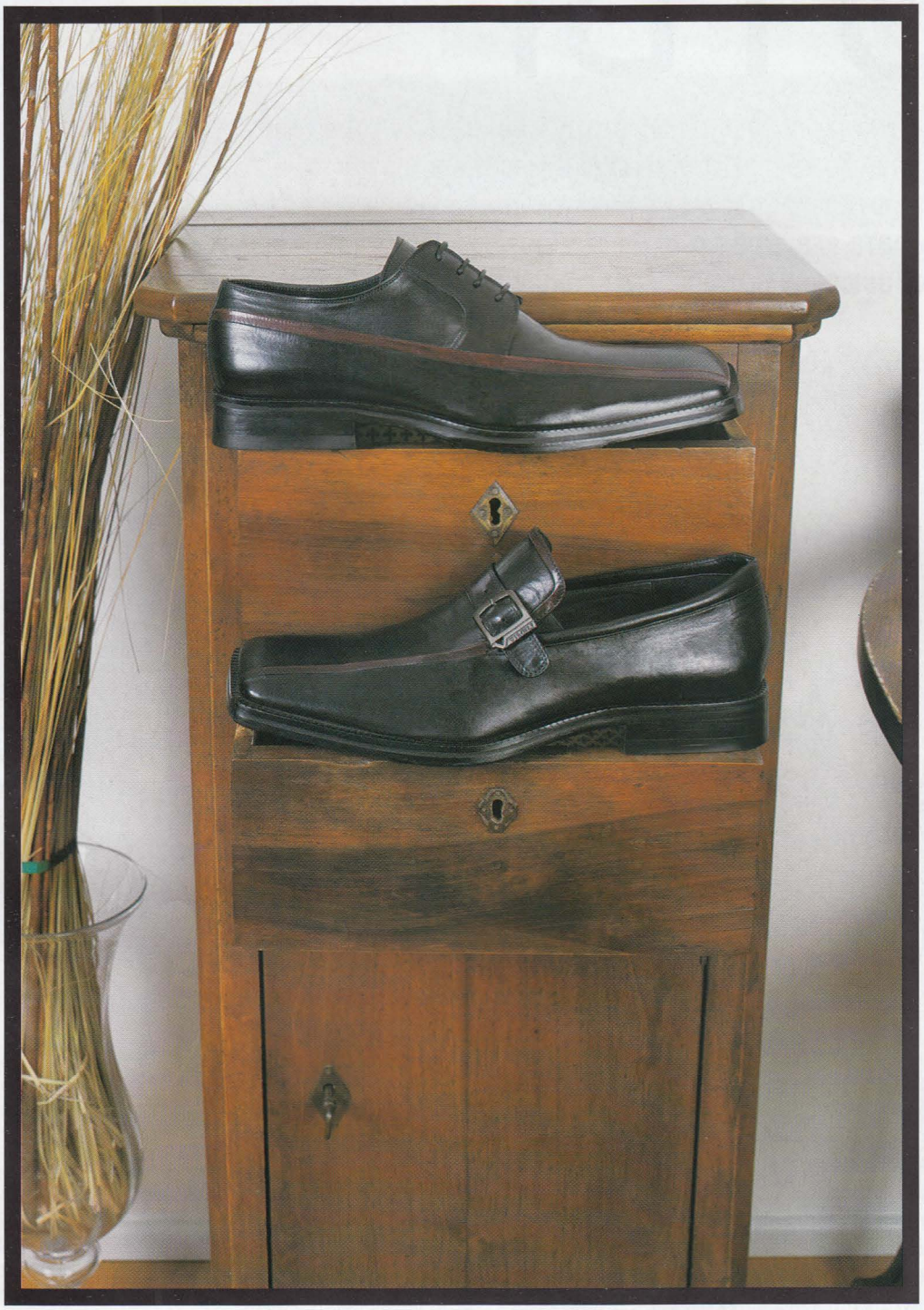
УЗКИЕ ПЛЕЧИ
Необходимо: крупный горизонтальный рисунок или клетка, толстые вязаные вещи.
Избегать: рукавов реглан, вертикальных полос, облегающей одежды.

Белая рубашка в тонкую коричневую клетку **Tommy Hilfiger;** темно-синий в крапинку галстук **Patrick Hellmann Collection**

ДВОЙНОЙ ПОДБОРОДОК
Необходимо: рубашки с жестким воротником и обязательно чисто бриться.
Избегать: воротников с пристегивающимися уголками и водолазок.

Куртка из замши с вязаными рукавами **Sisley;** вельветовые брюки **Alessandro Dell'Acqua**

ШИРОКИЕ БЕДРА
Необходимо: брюки темного цвета, с вертикальным рисунком, свитера, куртки и пиджаки, доходящие как минимум до середины ягодиц.
Избегать: светлых брюк, рисунка в клеточку.



VITTORIO VIRGILI

Vittorio Virgili Footwear - Via Tanaro - Sant'Elpidio a Mare AP - ITALY - Tel. +39.0734.859434 - Fax +39.0734.850470 www.vittoriovirgili.com info@vittoriovirgili.com

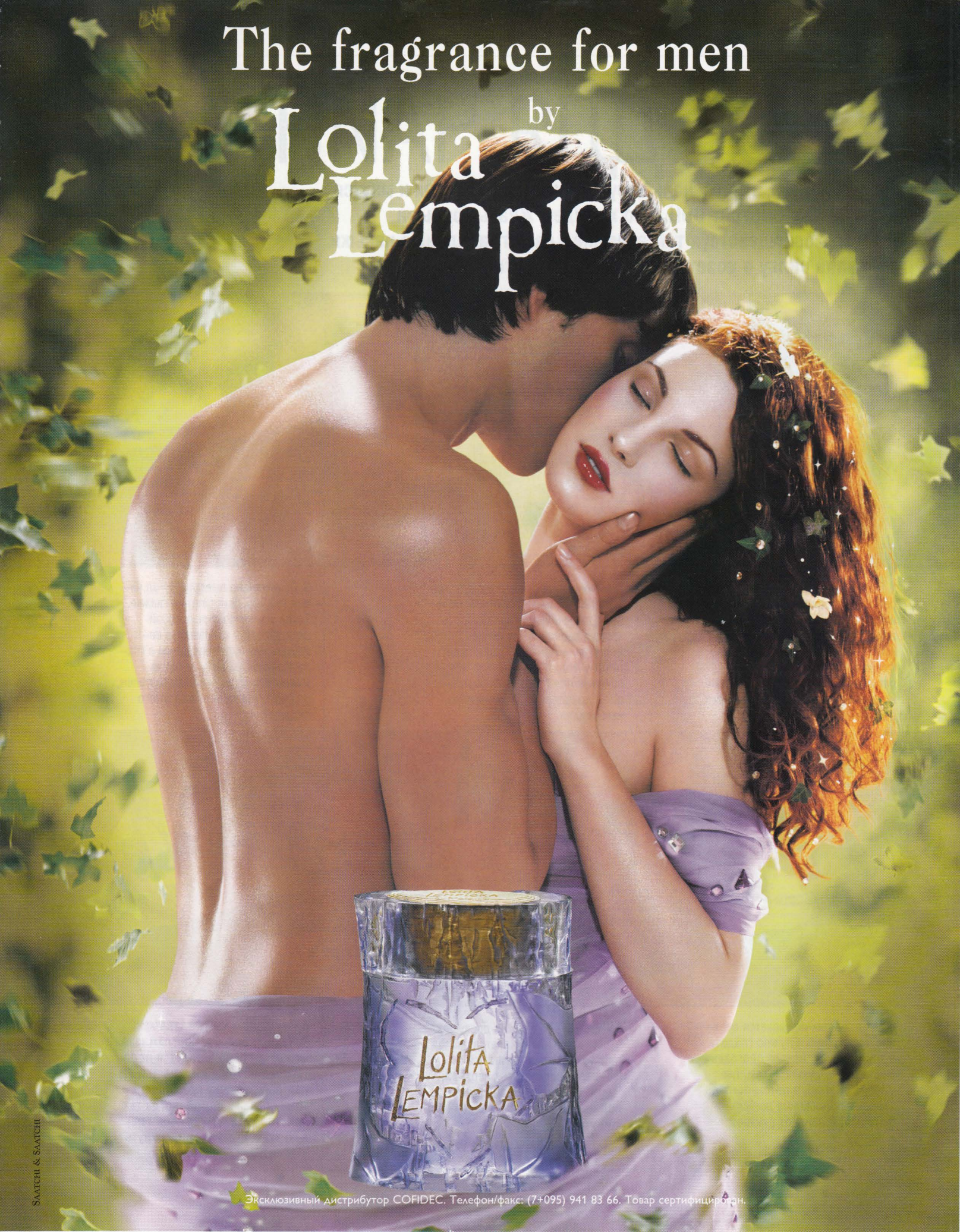
БОТЫ

Не позволяй холодному осеннему ветру забираться тебе под штанины! Отличной преградой послужат модные в этом сезоне высокие ботинки. Совсем не обязательно отбирать у младшего брата его любимый Dr Martens — в магазинах найдется куча высоких ботинок серьезных марок.

Имеется: дороги не в самом лучшем состоянии плюс дожди, слякоть и холодный ветер. Задача: пережить осеннюю распутицу, не завязнуть, как французы под Москвой и немцы под Сталинградом. Единственное решение — не высовывать нос на улицу без высоких ботинок. Для самых ленивых существует обувь под названием челси. Это ботинки, у которых нет никакой застежки. Имеется пара резинок с двух сторон, которые и позволяют одним движением натягивать или снимать такую обувь. Самые модные в этом сезоне — узконосые челси на ровной подошве или с небольшим каблуком. Замшевый вариант тоже приветствуется, но, естественно, с оговорками — такая обувь быстро пачкается, так что придется передвигаться, прыгая с островка на островок. Для людей поспокойнее существуют классические мужские полуботинки с застежкой-молнией. Это не слишком актуально, но удобно. Для тех, кто должен серьезно следить за тем, как он выглядит, советуем высокие ботинки на шнуровке. Практично и элегантно. Хоть в офис, хоть для прогулки в любую погоду.

Слева направо:
коричневые кожаные полусапоги
на молнии **Low Tide;**
черные кожаные ботинки-челси
с декоративной прострочкой **Dolce & Gabbana;**
бежевые замшевые ботинки-челси
Baldessarini Hugo Boss;
черные кожаные ботинки-челси
с перфорированной отделкой **Sergio Rossi;**
высокие черные кожаные ботинки
на шнуровке **Kenzo Homme;**
черные кожаные ботинки-челси
Blue Again/Alberto Guardiani.

Фото: Андрей Кузнецов; стиль: Вадим Ясногородский


The fragrance for men
by
Lolita Lempicka
Lolita Lempicka
Эксклюзивный дистрибутор COFIDEC. Телефон/факс: (7+095) 941 83 66. Товар сертифицирован.
Saatchi & Saatchi

УТЮГ ДЛЯ ЧАЙНИКОВ

XXI век настал, а толку ноль — рубашки как мялись, так и мнутся. Куда только смотрит ООН.. Что ж, будем ждать прорыва в науке, совершенствуя тем временем свои гладильные навыки. Вставляй вилку в розетку и, пока греется утюг, читай сюда.

1. Перед тем как начать гладить воротник, вытащи из него все уплотнители (вообще-то, лучше это делать еще раньше — перед стиркой). Гладить лучше от кончиков к середине, тогда не будет появляться мелких складок. Обязательно прогладь воротник с обеих сторон, начиная с изнанки.

2. Манжеты на рукавах нужно гладить так же, как и воротник, начиная с внутренней стороны, от краев к середине. Не ленись и прогладь манжеты тщательно, потому что уплотнители из них не вынимаются и чтобы их разгладить, понадобятся дополнительные усилия.

3. Обязательно выверни рукав перед тем, как приступать к глажке. Тогда все заглаженные тобой складки будут направлены вовнутрь и не будут бросаться в глаза. Начинай гладить от плеча к манжету. Будь очень внимателен, у самого манжета всегда много складок!

4. Кокетку (так называется верхняя часть спины) нужно гладить в три приема: сначала прогладь места около рукавов (там, где у тебя лопатки), а потом погладь середину. Движения должны быть направлены от рукавов к центру.

5. Положи рубашку на доску так, чтобы воротник и кокетка свисали с узкого края. Двигайся от нижнего края спины к верхней. Части, на которые приходятся подмышки, гладь самым кончиком утюга.

6. Переднюю часть гладь как хочешь. Конечно, проглаживая между пуговиц, придется попотеть, но другого выхода нет. Не надевай рубашку сразу после глажки (даже зимой, когда так приятно натянуть на себя теплую ткань), дай ей подсохнуть и остыть.

Фото: Сергей Косьянов